كيف تتمتعين بحملك؟

خلـــــود سميــــــر

دار الخلود
للنشر والتوزيع



اسم الكتاب: كيف تتمتعين بحملك

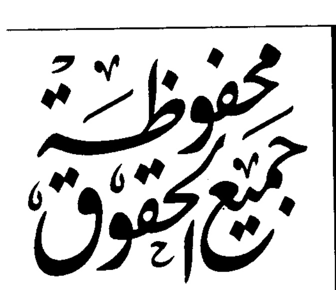
اسم المؤلف: خلود سمير

الناشر: دار الخلود للنشر والتوزيع

رقم الإيداع: 2013 / 20287

الترقيم الدولي: 0 - 72 - 5313 - 977 - 978

الإشراف العام: وائل سمير



دار الخلود

للنشر والتوزيع

٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة - القاهرة

محمول: ٠١٢٨١٦٠٧١٨٥

فاكس: ٢٥١٠٢٩٥٤

E-Mail: DAR_AlKHOLOUD@YAHOO.COM



المقدمـــة

هل أنتِ مستعدة لإنجاب طفل؟

قرار إنجاب الطفل ليس قراراً سهلاً، بل هو قرار يحتاج إلى تفكير، وليس تفكيراً منكِ فقط بل بمشاركتك زوجك أيضاً.. كيف تعرفى أنك مستعدة لإنجاب طفل؟.. تابعى هذه المقالة لتتعرفى عن إجابة هذا السؤال:

عليكِ سؤال نفسك عدة أسئلة قبل اتخاذ هذا القرار مثل:

١ - لماذا الآن؟

إذا وجدت أن إجابتك إحدى هذه الإجابات، فاعلمى أن كل هذه الأسباب غير واقعية لتتحملي هذه المسئولية، ولا تعتبر عاملاً قوياً لإتخاذ هذا القرار:

- لأن جميع صديقاتى المقربات على وشك أن يصبحن أمهات.
- لأن والديك يريدان أن يصحا أجداد.
- لوصولك إلى السن المناسبة للحصول على أسرة «من وجهة نظر الناس والعادات والتقاليد».

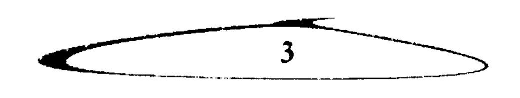
٢ - هل زوجك مستعد لهذه الخطوة؟

يجب أن يكون الاستعداد من الطرفين، فعند اتفاق الطرفين على هذا القرار، يجعل هذه المهمة أسهل كثيراً من ضغط طرف على الآخر للموافقة على إنجاب طفل، مما قد يسبب الإحباط والشعور بالتعاسة والخوف من هذا القرار، ويؤثر سلباً على الحياة الزوجية بينكم.

٣ - هل هناك أسباب لتأجيل القرار أو الانتظار قليلاً؟

مع ارتياح الطرفين يجب التوقف قليلاً عند.. هل توجد أسباب ملموسة تجعلنا ننتظر قليلاً ونتمهل فى اتخاذ هذا القرار؟

- يجب النظر إلى الحالة والمالية للطرفين.



- هل المنزل مناسب لوجود طفل أو فرد آخر فى الأسرة؟
- هل وضعك الوظيفى - إذا كنتِ تعملين - يسمح لكِ بهذه الخطوة؟

٤ - كيف أصبح والد / والدة جيدة؟

القراءة عن التربية والأمومة / الأبوة ومعرفة احتياجات الطفل، هذا الأمر سيحفزك لتنفيذ الخطوة أو سيكون له تأثير سلبي، كما تمكنك الاستعانة بخبرات أصدقائك ووالدتك.

٥- هل أنا في حالة صحية جيدة؟

الحمل تجربة مثيرة ومرهقة جسدياً، لذا فعلياك، التأكد من أن صحتك فى حالة جيدة تسمح لكِ بخوض هذه التجربة العظيمة، دون أن تؤثر عليكِ سلباً.



ماذا تأكلين أثناء فترة الحمل؟

التغذية الجيدة والسليمة من الأمور المهمة والحيوية لضمان نمو وصحة الجنين. يجب أن تستهلكي ما يقرب من ٣٠٠ سعر حراري زائداً على المعدل الطبيعي لجسمك يوميا أثناء الحمل.

حاولي أن تتناولي غذاء صحيا متوازنا، واحرصي على تناول الفيتامينات اللازمة للحامل، على الرغم من أعراض القيء والغثيان والدوار التي تعانين فى فها خصوصا في الفترة الأولى.

إليك بعض النصائح التي تساعدك على تناول غذاء صحي متوازن للحفاظ على صحتك وصحة الجنين:

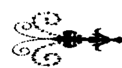
تناولي أنواعاً متعددة من الطعام كي تحصلي على جميع المواد الغذائية التي يحتاج إليها جسمك. ويوصي خبراء التغذية بتناول ٦-١١ وحدات غذائية من الخبز والحبوب يوميا، ٢-٤ وحدات من الفاكهة، ٤ وحدات من منتجات الألبان، بالإضافة إلى ٤ وحدات أو أكثر من الخضراوات، و٣ وحدات غذائية من البروتين (اللحوم بأنواعها، والأسماك، والبيض، والمكسرات).

تناولي الحلوى والدهون بكميات قليلة للغاية.

تناولي الأغذية الغنية بالألياف مثل الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، والمعجنات، والأرز، والفاكهة، والخضراوات.

يجب أن تحصلي على كمية كافية من الفيتامينات والمعادن في وجباتك اليومية، وتمكنك استشارة الطبيب في أخذ أقراص الفيتامينات الغذائية المكملة واللازمة للمرأة الحامل. وتحتوي هذه الأقراص على مجموعة من الفيتامينات والمعادن اللازمة لتعويض النقص الغذائي في طعام الأم الحامل، وخصوصا حمض الفوليك والحديد والكالسيوم التي تعتبر من الضروريات القصوى للغذاء في هذه الفترة.

احرصي على تناول ما لا يقل عن ٤ وحدات غذائية من منتجات الألبان يوميا، بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بالكالسيوم، وذلك لضمان الحصول على ١٠٠٠ - ١٣٠٠



ملليجرام من الكالسيوم في غذائك اليومي أثناء الحمل.

تناولي حوالي ٣ وحدات من الأطعمة الغنية بالحديد بحيث يحصل جسمك على ٢٧ ملليجراماً من الحديد يوميا. فالحديد ضروري لتكوين الهيموجلوبين في الدم، وهو الذي يجعل خلايا الدم الحمراء توصل الأكسجين لبقية أجزاء الجسم. ويوجد الحديد في اللحوم الحمراء، والسلمون، والبيض، والبقوليات والفول، والخضراوات الورقية والعسل الأسود.

يجب أن يكون فيتامين ج حاضراً على مائدة طعامك يومياً؛ حيث تحتاجين حوالي ٧٠ ملليجراماً من هذا الفيتامين كل يوم، ويوجد في العديد من الخضراوات والفاكهة مثل البرتقال، والجريب فروت، والفراولة، والبابايا، والبروكلي، والقرنبيط، والملفوف، والكرنب، والفلفل الأخضر، والطماطم، والخردل الأخضر.

احرصي على تناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك يوميا حيث يحتاج جسمك لحوالي ٠,٤ ملليجرام من حمض الفوليك يومياً لحماية الجنين من أمراض العمود الفقري مثل التين الشوكي. ويوجد حمض الفوليك في الخضراوات الداكنة، ولحم العجل، والبقوليات كالفول، واللوبيا، والفاصوليا، والحمص.

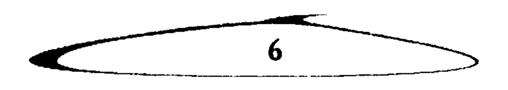
فيتامين أ من الفيتامينات الضرورية التي يجب تناولها يوم بعد يوماً، لكن احرصي على عدم الإكثار من هذا الفيتامين لأنه قد يؤدي لتشوهات خلقية في الجنين. ويوجد فيتامين أ في الجزر، والقرع العسلي، والبطاطا، والسبانخ، وأوراق اللفت الخضراء، والبنجر والكانتالوب، والمشمش.

احرصي على تنول كمية كافية من السوائل والمياه أثناء فترة الحمل لتجنب الجفاف والإمساك

أكياس المبيض أثناء الحمل

هل يجب أن تشعر المرأة بالقلق إذا ظهرت أكياس على المبيض أثناء فترة الحمل؟

من الشائع ظهور أكياس على المبيض أثناء الحمل، خصوصا في خلال الأشهر الأربعة الأولى، والغالبية العظمى من تلك الأكياس تكون بريئة؛ لذا تسمى بالأكياس الوظيفية functional cysts.





وإذا اكتشفت الأم الحامل وجود أكياس على المبيض أثناء عمل الأشعة فوق الصوتية على البطن أثناء الحمل، فسوف يتم فحص تلك الأكياس لمعرفة ما إذا كانت مستمرة في النمو. فإذا وجد أن حجمها يتزايد وشكلها يتغير، فسوف يتطلب الأمر في هذه الحالة إزالة الأكياس عن طريق الجراحة، وغالبا ما يتم ذلك خلال ١٦ إلى ٢٠ أسبوعا من الحمل.

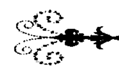
لكن الأكياس الصغيرة التي يقل حجمها عن ٨ سم لا تستدعي أي تدخل جراحي لإزالتها، إلا إذا كانت مستمرة في النمو.

وتمكن إزالة أكياس المبيض عن طريق منظار البطن بشرط أن يتم ذلك عن طريق طبيب متخصص.

هل من الممكن حدوث مضاعفات جراء وجود أكياس على المبيض؟

نعم. فهناك واحد من كل ستة أكياس مبيضية يحدث لها التواء أثناء الحمل، مما يسبب ألما شديدا للمرأة. وعادة ما يحدث ذلك خلال النصف الأول من الحمل، ويندر حدوثه خلال الفترة الأخيرة منه. كذلك فقد يحدث هذا الالتواء بعد الولادة ببضعة أيام.





كيف يتأثر الجلد أثناء فترة الحمل؟

تؤدي هرمونات الحمل لحدوث تغيرات عظيمة في كل أجزاء جسم المرأة، بدءا من الجلد والشعر وحتى الأسنان واللثة. ولما كان الجلد هو الطبقة الخارجية للجسم؛ فإن أي تغير يحدث داخل الجسم يظهر تأثيره بشكل واضح عليه.

وهناك بعض التغيرات التي تظهر على الجلد خلال فترة الحمل وحتى الولادة، ومنها:

كلف الحمل Chloasma

هل لاحظتي ظهور بقع صفراء أو بنية على بشرتك عندما تنظرين للمرآة؟ هذه البقع هي الكلف أو قناع الحمل. يتمثل الكلف في ظهور بقع داكنة حول العينين، وفي منطقة الجبهة وعلى الأنف والخدين. وتسببه آثار هرمونات الحمل (البروجيسترون والاستروجين) على خلايا الميلانين الموجودة في البشرة.

إذا كنت عرضة للإصابة بكلف الحمل فيمكنك تقليل آثاره إذا تجنبتي التعرض للشمس الساطعة لفترات طويلة. ستلاحظين كذلك أن آثار التصبغ (البقع) قد بدأت في التلاشي بعد الولادة حيث تبدأ مستويات هرمونات الجسم في العودة إلى طبيعتها التي كانت عليها قبل الحمل.

البثور Acne

يلاحظ العديد من النساء الحوامل ظهور البثور والحبوب على بشرتهن بصورة أكبر من ذي قبل. إذا كان الأمر كذلك معك فحاولي الحفاظ على نظافة وجهك باستخدام منظف لطيف للوجه. أما إذا تطلب الأمر زيارة طبيب أمراض جلدية فتأكدي من إخباره بأنك حامل.

كذلك تعتبر مستحضرات تنظيف الوجه أو مستحضرات التقشير (facial scrubs) المصنوعة من الشوفان من أفضل الخيارات للتخلص من البثور الدهنية بالوجه. لكن ابتعدي تماما عن مستحضرات التقشير العميق لأن الجلد يكون أكثر حساسية أثناء فترة الحمل.



الاسمرار

توقعي اسمرار الحلمة وهالة الحلمة (المنطقة المحيطة بحلمة الثدي) أثناء فترة الحمل وبعد الولادة بفترة قصيرة. وإذا كان في وجهك بعض النمش فتوقعي أيضا أن يزداد اسمرار النمش وأن تظهر أيضا بعض البقع الجديدة.

علامات التمدد Stretch Marks

أثبتت الدراسات أن أكثر من ٩٠ بالمائة من السيدات الحوامل تظهر لديهن علامات التمدد أثناء الشهرين السادس أو السابع من الحمل نتيجة تمدد الطبقات الداخلية من الجلد أثناء الحمل. وتظهر تلك العلامات على هيئة خطوط بيضاء أو حمراء على البطن، وفي بعض الأحيان تظهر أيضا على الثدي والأرداف. ومن حسن الحظ فإن هذه العلامات تخبو وتتحول تدريجيا إلى اللون الأبيض الفضي بمرور الوقت مما يجعلها غير ظاهرة بشكل ملحوظ.

الخط الأسود

قد تلاحظين أيضا ظهور خط بني خفيف يمتد من السرة إلى منطقة الحوض. ويسمى هذا الخط بالخط الأسود (linea nigra) ويظهر أيضا نتيجة التغيرات الهرمونية في فترة الحمل. ويختفي هذا الخط بعد الولادة بعدة أسابيع.

الزوائد الجلدية Skin Tags

الزوائد الجلدية هي عبارة عن نموات جلدية صغيرة غير ضارة لونها مثل لون الجلد وأحيانا تكتسب لونا أغمق من لون البشرة. وتظهر في العديد من الأماكن بالجسم مثل ثنيات العنق، والجفون، وتحت الإبطين، وفي منطقة العانة، وتحت الثديين، وفي المنطقة التناسلية.

ويعد ظهور الزوائد الجلدية من الأمور الشائعة أثناء فترة الحمل وذلك بسبب زيادة مستويات الهرمونات في الجسم وزيادة نمو الطبقة الخارجية من الجلد. وفي العادة لا تختفي تلك الزوائد بعد الولادة. وتظهر الزوائد الجلدية في الغالب في المنطقة التناسلية في المرأة الحامل (في منطقة المهبل) ويكون ملمسها وشكلها أيضا مثل الزوائد العادية.

انتبهي فالزوائد الجلدية في منطقة المهبل تكون هدفا سهلا للميكروبات الضارة. لذا فاحرصي على العناية بنظافة هذه المنطقة باستمرار من أى إفرازات لتجنب الإصابة بالأمراض خصوصا أثناء فترة الحمل. وتمكن إزالة الزوائد الجلدية أثناء وبعد انتهاء فترة



الحمل عن طريق الكي أو الكحت أو القطع. وهذه العملية سهلة يقوم بها طبيب الجلدية ولا تستغرق سوى دقائق.

الأوعية العنكبوتية Spider Veins

هي شعيرات دموية منفجرة تأخذ شكل بيت العنكبوت ويكون لونها أحمر أو قرمزياً. وتظهر تلك الخيوط على الوجه والعنق والصدر والساقين والذراعين. ويرجع سبب ظهور تلك الخيوط أثناء فترة الحمل إلى زيادة نشاط الدورة الدموية والتغيرات التي تحدث في هرمونات الجسم. وتختفي تلك الخيوط من الجسم بعد الولادة ويمكن علاجها بزيادة جرعات فيتامين ج بحرص وتجنب وضع ساق فوق الأخرى.

الدوالي Varicose Veins

الدوالي عبارة عن أوعية دموية منتفخة تظهر في الساقين أثناء فترة الحمل ويقل ظهورها أو تختفي تماما بعد الولادة. يمكنك تجنب أو تقليل الإصابة بالدوالي من خلال ممارسة بعض التمرينات البسيطة، وزيادة جرعة فيتامين ج، والامتناع عن وضع ساق فوق الأخرى، وكذلك عن طريق ارتداء الجوارب الطبية الخاصة قبل القيام من السرير في الصباح.

احمرار الكفين والقدمين

تتسبب زيادة هرمون الاستروجين في جسم الأم الحامل في احمرار الكفين وباطن القدمين والميل إلى الهرش فيهما. تبدأ هذه الأعراض في الشهر الثاني من الحمل لكنها تختفي تماما بعد الولادة.



إنقاص الوزن أثناء الحمل

بعض النساء الحوامل يفزعن عندما يكتسبن مزيدا من الوزن أثناء فترة الحمل. فإذا كنت منهن، وقبل أن تبدئي في عمل الريجيم للتخلص من ذلك الوزن الزائد، يجب أن تدركي أولا أن تقليل جرعات الطعام في هذه الفترة من الأمور التي تمثل خطورة شديدة على حياتك وعلى نمو الجنين.

ولكن هل من الممكن أن تحافظي على رشاقتك أثناء فترة الحمل وما هي المحاذير التي يجب أن تتجنبيها؟ من الأفضل أن تتناولي غذاء صحيا وفي الوقت نفسه تخصصي جزءا من روتينك اليومي لأداء التمرينات الرياضية البسيطة.

وإليك بعض النصائح المفيدة للحفاظ على رشاقتك أثناء هذه الفترة:

ما الذي يمكنك القيام به أثناء الحمل؟

التمرينات البسيطة للأم الحامل:

التمرينات البسيطة من الأمور التي ينصح بها الأطباء للمرأة أثناء الحمل. ومن تلك التمرينات المشي، والسباحة، واليوجا البسيطة للحوامل.

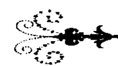
الأكل الصحي للأم الحامل:

احرصي على تناول الأطعمة الصحية مثل الخضراوات والفاكهة الغنية بالفيتامينات والمعادن.

الرياضة للأم الحامل:

ممارسة الرياضة من الأمور الصحية للمرأة في فترة الحمل بشرط عدم الإسراف في أدائها.

استشيري أحد خبراء الرياضة في كيفية أداء الرياضة التي تفضلينها بشكل سليم لا يمثل خطورة على حياة جنينك. من الأفضل أن تتجنبي أنواع الرياضات التي تتطلب تغييرا سريعا في حركة الجسم مثل القفز، والجري، وركوب الخيل والدراجات.



المحاذير

الريجيم أثناء الحمل

يعتبر الريجيم أثناء الحمل من الأمور التي تمثل خطورة شديدة على صحة الجنين. ضعي في اعتبارك أولا صحة جنينك، ولا تتعمدي إنقاص وزنك أثناء فترة الحمل. ومع ذلك يمكنك أن تتجنبي الزيادة غير اللازمة في الوزن إذا ابتعدت عن الأطعمة والمشروبات غير الصحية مثل الحلوى، والمعلبات، والمشروبات الغازية.

الإسراف في التمرينات

لا تسرفي في أداء التمرينات الرياضية محاولة منك لإنقاص وزنك والحفاظ على مظهر جسمك.

ابتعدي تماما عن التمرينات العنيفة، وتجنبي حمامات الساونا والأماكن الحارة. اكتفي بالتمرينات الخفيفة في الأماكن المريحة، ولكن تجنبي أداء التمرينات خارج المنزل في الطقس السيئ الذي تكون فيه درجات الرطوبة والحرارة عالية.

الأكل لاثنين

يجب أن تكون وجباتك الغذائية متوازنة وعلى فترات متقاربة بحيث تتجنبي الجوع والشراهة. وفي بداية الحمل يكون عدد السعرات الحرارية المطلوبة للجسم لا يزيد على المعدل الطبيعي، أما في نهاية الحمل فيكون أعلى من المعدل الطبيعي ببضعة مئات.

وفي حالة الرضاعة الطبيعية تحتاج الأم لحوالي ١٠٠٠ سعر حراري أكبر من المعدل الطبيعي يوميا.

يجب أن تركزي في طعامك على النوعية وليس الكمية، وذلك من خلال تناول الأطعمة الصحية التي تمد جسمك بالمواد الغذائية والمعادن والأملاح التي يحتاج إليها في هذه الفترة. استشيري الطبيب في الخطة الغذائية التي تتبعينها في فترة الحمل.





أشهر المعتقدات الخاطئة عن الحمل

تلجأ بعض الحوامل للحصول على معلومات خاصة بالحمل من الجيران أو زميلات العمل رغبةً منها فى الحصول علي معلومة ممن سبق له تجربة ولكن هناك العديد من المعلومات والمعتقدات الخاطئة عن الحمل ليس لها أي أساس علمي.

لذا نسوق لكل أم حامل أكثر المعتقدات الخاطئة عن الحمل وعدم صحتها:

- شكل وجه الأم الحامل يدل على جنس الجنين

تلك المقولة من المعتقدات الخاطئة عن الحمل وثبت عدم صحتها؛ فكل امرأة أثناء الحمل تحدث لها تغيرات فسيولوجية مختلفة عن غيرها من الحوامل؛ فليس بالضرورة أن تكون الأم الحامل فى بنت ممتلئة الوجه ووردية اللون أو العكس إذا كانت الأم الحامل حاملاً فى ولد.

- إذا كانت بطن الأم الحامل مرتفعة فالجنين بنتاً وإذا كانت منخفضة فالجنين ولداً

من المعتقدات الخاطئة عن الحمل أن يقال إذا كانت البطن مرتفعة فالجنين يكون بنتاً وإذا كانت منخفضة فالجنين يكون ولداً لأنه ليس من الطبيعي أن يكون شكل عضلات البطن وامتدادها سبباً في تحديد نوعية وجنس الجنين.

- إذا كانت الأم الحامل تشتهي السكر فالمولود بنتاً ولو ملح فالمولود ولداً

أن تشتهي الأم الحامل للسكر فيكون المولود بنتاً أو تشتهي ملحاً فيكون المولود ولداً فهذه من أكثر المعتقدات الخاطئة عن الحمل ولا يوجد لها أي أساس علمي.

- رفع اليدين لأعلى مستوي يودي إلى لف الحبل السري حول الطفل وربما خنقه

أيضاً تلك المقولة من أكثر المعتقدات الخاطئة عن الحمل؛ لأن الحقيقة أثبتتها الأبحاث التي أكدت أن حوالي ٢٥ ٪ من الأجنة يولدون والحبل السري ملفوف حول رقبتهم؛ وهناك من الأطفال من يولد ملفوفاً الحبل السري حول رجليه والأم ليس لها يد في تلك المسألة.



- إمكانية حدوث حمل خلال اليوم الأول من الشهر

تصنّف تلك المعلومة ضمن المعتقدات الخاطئة عن الحمل؛ فالحقيقة العلمية توضح أن المرأة تكون في أفضل مراحل الإخصاب خلال يومين أو ثلاثة أيام بالشهر وذلك أثناء فترة إطلاق البويضات؛ فإن لم يحدث التلقيح خلال ١٢ إلى ١٤ ساعة فلن يحدث حمل.

- أن تتناول الأم الحامل كميات كبيرة بهدف أنها تأكل لاثنين ومن ثم فعليها أن تزيد من كمية الأكل

أكل الأم الحامل بكميات متضاعفة لأنها تأكل لفردين؛ تلك المقولة من المعتقدات الخاطئة عن الحمل؛ فالحقيقة أن الطفل لا يحتاج لعناصر معينة لينمو؛ أيضاً هو لا يحتاج لكميات كبيرة من الأكل والمهم في أكل الأم الحامل هو النوعية التي تأكلها أن تكون مفيدة ومغذية وليس الكمية.

- الطفل ابن سبعة شهور يعيش أحسن من ابن ثمانية شهور

من المقولات الأكثر شيوعاً أثناء الحمل أن يقال للأم الحامل إن الطفل إذا ولد فى الشهر السابع فسيكون أفضل له من أن يولد فى الشهر الثامن لأن فيه خطراً على حياته ولكنها غير سليمة علمياً؛ لأنه كلما اقترب موعد ولادة الطفل من موعد ولادته الطبيعية فإن صحته وفرصته فى الحياه تكون أفضل.

- أكل الأم الحامل البيض المسلوق يزيد طلقات الولادة

عند حدوث آلام الوضع تبادر الأمهات بتقديم البيض المسلوق أو الأكل للأم الحامل لتسهل عملية الوضع.

وهذا من المعتقدات الخاطئة: لأن البيض المسلوق يعسر الهضم (يؤدى إلى انتفاخ وألم بالبطن)، وإذا لجأ الطبيب إلى استخدام التخدير(سواء ولادة طبيعية أو قيصرية) فإن مع إعطاء التخدير و مع وجود أكل في المعدة يسبب ذلك إلى ارتجاع البيض أو الأكل من المعدة إلى الجهاز التنفسي ويسبب مشاكل خطيرة.

ولذلك فمن الأفضل تناول سوائل سكرية أو فواكه طازجة عند بدأ الولادة.



- الولادة المتكررة -سهلة جداً

يعتقد البعض إذا كانت الولادات السابقة سهلة خاصة الأولى فإن الولادات التالية تكون أسهل وهذا من المعتقدات الخاطئة فإن لكل ولادة ظروفها خاصة إذا كبرت سن الأم.

قد يكون وضع الجنين في الولادة التالية غير طبيعي أو لا يتسع عنق الرحم أو يكون حجم الجنين كبيرا أو قد يحدث خمول في انقباضات الرحم مما لم يحدث في الولادة السابقة ويؤدى ذلك إلى تعثر الولادة.

فإن سهولة الولادة الأولى يعنى أن الحوض طبيعي و لكن لا تنفى العوامل الأخرى السابقة الذكر.

- الدفع الشديد عند بدأ الولادة يسّرع عملية الولادة

تقوم السيدات بالدفع عند الإحساس بالطلق منذ بدأ الولادة ولفترة طويلة مما يسبب لهم الإجهاد والإرهاق مع إجهاد الجنين والصحيح أن الدفع يساعد على الولادة في المرحلة الثانية منها عند اتساع عنق الرحم الكامل ولفترة قليلة.

- الأشعة التليفزيونية غير مضرة تماما أثناء الحمل

تلك المقولة من المعتقدات الخاطئة عن الحمل، لم يعرف حتى الآن ضرر مؤكد غير أنه لوحظ زيادة في عدد الأطفال الذين يستخدمون اليد اليسرى والذين أجريت لأمهاتهم أشعة تليفزيونية متكررة أثناء الحمل فيهم، ومع هذا يجب الإقلال من الأشعة التليفزيونية في حدود المعقول ولا تجرى في كل كشف و استشارة.

- تناول الكالسيوم يؤدي إلى كبر حجم رأس الجنين

من المعتقدات الخاطئة عن الحمل أن تناول الكالسيوم يؤدي إلى كبر حجم رأس الجنين وبالتالي تعسر الولادة؛ فهذا عنصر يحتاج إليه جسم الأم الحامل و جسم الطفل أيضا ونقصه يضرهما.

- تناول الفيتامينات أو أقراص الحديد أو حمض الفوليك يسبب كبر حجم الجنين

من المعتقدات الخاطئة عن الحمل أن تناول الفيتامينات أو أقراص الحديد أو حمض الفوليك يسبب كبر حجم الجنين وبالتالي تعسر الولادة.

وهذه عناصر يحتاج إليها جسم الأم الحامل لأن الجنين يستهلك مخزون الحديد في جسم الأم التي تحتاج إليه لتعويض الدم الذي تفقده أثناء الولادة والنفاس وبالعكس فإن قلتها تسبب الأنيميا والإجهاض وتعسر الولادة.

- لابد من الراحة التامة في السرير بعد العملية القيصرية

البقاء فترة طويلة في وضع النوم على الظهر لمدة طويلة وبلا حركة يؤذى الأوردة حيث يمكن أن تتكون الجلطة في الساق و تمتد إلى الرئة، ولذلك فالحركة مهمة جدا وكلما زادت الحركة كان الشفاء أسرع.

- لف الرضيع بشدة يقوي عظامه ويصلبها

تعتقد معظم الأمهات أن لف الرضيع بشدة يقوي عظامه ويصلبها، والصحيح أن لف الطفل الرضيع قد يؤدي إلى اعوجاج العظام وحجب أشعة الشمس والتي هي مصدر لفيتامين (د) الذي يدخل في تركيب العظام.

- الجنين كسول لم يتحرك منذ يومين

تشعر الأم الحامل بحركة الجنين بعد انتهاء الشهر الرابع وفى الشهر التاسع تقل الحركة نوعا ما (ولكن لا تقل الحركة عن عشر مرات يوميا) وأحيانا لا تحس الحركة أو يتحرك الجنين أقل من ١٠ مرات في اليوم وتظن الأم الحامل أن الجنين كسول.

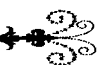
ولكن تستدعى هذه الحالة العرض على الطبيب الذي يقوم بعمل أشعة تليفزيونية حتى يتأكد أن الجنين ليس في حالة خطيرة.

- آلام الوضع شديدة جدا

تلك المقولة من المعتقدات الخاطئة عن الولادة، إن آلام الولادة بسيطة ويمكن القضاء عليها عن طريق العقاقير والتخدير الموضعي والعام.

- سألد ولادة قيصرية لأحافظ على جسمي

إن العملية القيصرية مازالت عملية عظمى وتحمل مخاطر التخدير بأنواعه ومخاطر الجراحة ولكنها تصبح ضرورة عندما تكون العملية لإنقاذ حياة الجنين أو إنقاذ حياة الأم.



- الرضاعة الطبيعية تؤدى إلى ترهل الثدي

من المعتقدات الخاطئة عن الحمل أن الرضاعة الطبيعية تؤدى إلى ترهل الثدي، فترهل الثدي ينتج من عوامل وراثية أو نقص شديد في الوزن أو كثرة الولادات.

- الولادة القيصرية تكرر ٣ مرات فقط

إن عدد تكرار العملية القيصرية يتوقف على حالة السيدة العامة (سكر، ضغط) وعلى حالة البطن من الداخل في وجود التصاقات من عدمه ولا يوجد حد أقصى للولادة القيصرية وتم تكرار العملية لبعض السيدات ٧ مرات.

- الأم الحامل لابد أن تستريح مدة طويلة

الحمل حالة طبيعية فسيولوجية ولذلك يمكن أن تعمل الأم الحامل أعمالها (طبيخ - غسيل) ولكن دون أن تصل إلى مرحلة الإجهاد ويجب أن تتوقف فورا إذا أحست بأي تعب.

- أريد إسقاط الجنين فهو لم يتخلق بعد

تلك المقولة من المعتقدات الخاطئة عن الحمل فالجنين يتكون فور اتصال الحيوان المنوي بالبويضة وتكون به روح ولا يباح إجهاضه إلا لعذر قوى وهو الخوف على حياة الأم.

- الجماع يسقط الحمل

من المعتقدات الخاطئة عن الحمل أن الجماع يسقط الحمل فلم يثبت ضرر من الجماع ولكن يفضل منعه في الحالات الذي تستدعى ذلك ومنها الإجهاض المتكرر السابق أو الإجهاض المنذر الحالي و حالات الولادة المبكرة السابقة أو الحالية.

- إحساس الأم الحامل بحرقة في المعدة ناتج من شعر الجنين

تلك المقولة من المعتقدات الخاطئة عن الحمل؛ الحموضة ناتجة عن ازدياد في إفراز الحامض من المعدة أو ارتجاع الحمض إلى المريء لضعف العضلة مما يؤدى إلى التهاب المريء - حموضة- و ليس من شعر الجنين.





الأم الحامل
وممارسة التمارين الرياضية

. بعد أن تعرفنا على فوائد ممارسة الأم الحامل للرياضة؛ يبقي التساؤل المهم وهو متى يجب الحد من ممارسة الرياضة أثناء الحمل وما هي أنواع الممارسات الرياضية التي يجب تجنبها؟ وما هي علامات الخطر التي يمكن أن تحدث أثناء ممارسة التمارين الرياضية ويجب حينها استشارة الطبيب؟

قد تضطر الأم الحامل للحد من ممارسة التمارين الرياضية إذا كانت تعاني من:

- الضغط العالي.
- انقباضات مبكرة بالرحم.
- نزيف من الرحم.
- تمزق الأغشية قبل وقتها والمعروفة باسم الماء أوالسائل الذي يحيط بالجنين.

تتوقف الأم الحامل عن التمارين الرياضية إذا شعرت بما يلي:

- الإرهاق والتعب.
- دوران ودوخة.
- خفقان في القلب وضيق بالتنفس.
- ألم بالظهر أو الحوض.
- ارتفاع حرارة جسم الأم الحامل لأن الجنين لا يتحمل درجة حرارة أكثر من ٣٩ درجة مئوية خاصة أول ثلاثة أشهر لأنها قد تودي لتشوهات خلقية.

إذا كانت الأم الحامل لا تستطيع التحدث أثناء ممارسة التمارين الرياضية فهذا يعني أن ممارستها للرياضة تتم بقوة زائدة وفي تلك الحالة ستكون الأم الحامل بحاجة للتهدئة.



التمارين الرياضية التي يجب تجنبها في الحمل:

- التنس.
- ركوب الدرجات الهوائية.
- الركض والقفز.
- الغطس العنيف.
- تمارين البطن التي تتطلب النوم على الظهر.

في ظل الاختلاف حول ممارسة الأم الحامل للتمارين الرياضية، احذري الوقوع أثناء ممارسة الرياضة أو المجهود الزائد والتعب.

على الأم الحامل استشارة الطبيب إذا ظهرت أى من العلامات التحذيرية الآتية:

- النزيف المهبلي.
- آلام غير عادية بالظهر وسائر الجسد.
- الدوخة أو الدوار.
- ضيق في التنفس غير عادى.
- ألم في الصدر وزيادة في ضربات القلب.
- تسرب السائل من المهبل.
- حدوث انقباضات في الرحم.

فوائد الرياضة أثناء الحمل

كثيراً ما نسمع عن سيدات حوامل تمارسن الرياضة أثناء الحمل وأخريات تخشين ممارسة الرياضة أثناء الحمل تجنباً لأي مخاطر يمكن التعرض لها؛ ولكن تم اكتشاف أن الرياضة أثناء الحمل لها فوائد كثيرة والآن نستعرض فوائد الرياضة أثناء الحمل وموعد ممارستها أثناء الحمل.

في البداية لابد أن تعلم الأم الحامل أنه لابد من استشارة الطبيب قبل ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة لمعرفة أي التمارين الرياضية أكثر تناسباً معها.



وعن فوائد الرياضة أثناء الحمل

أولاً مع الرياضة صحة الأم الحامل ستكون أفضل حيث تساعد على:

- تخفيف آلام الظهر من خلال تدعيم عضلات الظهر والمؤخرة والأفخاذ التي تعتبر مراكز حمل الوزن مع التقدم في الحمل.
- الحد من الإمساك عن طريق تنشيط حركة الأمعاء.
- منع ليونة المفاصل التي تحدث أثناء الحمل نتيجة التغير الطبيعي في الهرمونات.
- تخلص الرياضة الأم الحامل من القلق والتوتر الذي يحدث قبل النوم.

ثانياً بالرياضة شكل الأم الحامل أحلى:

من خلال ممارسة الأم الحامل للرياضة أثناء الحمل بشرتها ستكون أفضل حيث تعمل الرياضة على جريان الدم في البشرة بشكل منتظم مما يمنحها بريقاً ونضارة.

ثالثاً الرياضة تجهز جسم الأم الحامل للولادة:

ممارسة الأم الحامل للرياضة أثناء الحمل تمنحها عضلات قوية وقدرة على تجاوز آلام الولادة وخاصة أثناء مرحلة المخاض.

رابعاً بممارسة الرياضة ستحافظ الأم الحامل على لياقتها البدنية:

فضلاً عن أن الرياضة تقلل من نسبة تعرض الأم الحامل لمخاطر الحمل مثل سكر الحمل وتسمم الحمل.

خطة ممارسة الرياضة أثناء الحمل

تعتمد خطة ممارسة الرياضة أثناء الحمل على الموعد الذي سيتم فيه بدأ ممارسة الرياضة؛ فإذا كانت المرأة تمارس الرياضة قبل الحمل فتكمل عليها مع إضافة بعض التعديلات المناسبة لها بعد استشارة الطبيب.

أما إذا لم تكن تمارس الرياضة من قبل فلا تيأس وتبدأ ممارسة الرياضة بالتدريج؛ حيث ينصح المتخصصون بممارسة تمارين الايروبكس بمعدل لا يقل عن ١٥٠ دقيقة بالأسبوع؛ وكلما كانت صحة الأم الحامل جيدة تقل مخاطر ممارسة الرياضة أثناء الحمل.

ملحوظة: ينبغي على الأم الحامل استشارة الطبيب قبل الشروع في ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة أثناء الحمل.



أساسيات متابعة الحمل

متابعة الحمل أمر مهم وضروري لكل من عرفت واكتشف أنها حامل ؛ فبمجرد إحساسك بأنك حامل عليكِ أن تجري تحليلاً بالدم بمجرد مرور خمسة أيام على غياب الدورة الشهرية ويمكن إجراء تحليل البول بعد مرور عشرة أيام.

أما بمجرد تأكدك ومعرفتك أنك حامل فعليكِ أن تحرصي علي مجموعة من الخطوات والأساسيات لمتابعة الحمل يجب تنفيذها :

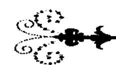
أولاً : زيارة الطبيب

- لابد أن تتوجهي لزيارة الطبيب بمجرد معرفتك أنك حامل من أجل إجراء عدد من الفحوصات والتحاليل وهي كالآتى: فحص للوزن والضغط وفحص شامل للجسم مع إجراء تحاليل صورة دم كاملة وتحليل بول كامل وتحليل للسكر في الدم وتحليل للكبدي الوبائي وللحصبة الألماني وللفصيلة وعامل إتش آر.

- إحرصي أن تكون الزيارة شهرية للطبيب حتى الشهر السابع وكل أسبوعين حتى الشهر التاسع وزيارة كل أسبوع حتى الولادة لتكون متابعة الحمل متابعة جيدة.

ثانياً : إجراء الأشعة الصوتية ثلاث مرات

- إجراء الأشعة الصوتية عند الزيارة الثانية للطبيب للتأكد من نبض الجنين.
- إجراء الأشعة الصوتية عند نهاية الشهر الرابع للاطمئنان علي نمو الجنين.
- إجراء الأشعة الصوتية في الشهر التاسع لمعرفة وضع الجنين والمشيمة.



ثالثاً: التطعيم الوقائي

من ضمن أساسيات متابعة الحمل أن تحصل الأم الحامل على التطعيم الوقائي ؛ فالحامل لأول مرة لها جرعتان في الشهر الخامس والسادس أما الحامل أكثر من مرة فلها جرعة واحدة في الخامس أو السادس.

رابعاً: تناول الحديد والكالسيوم

ينبغي على الأم الحامل أن تتناول (حديد وكالسيوم) بشكل يومي من الشهر الرابع حتى نهاية الشهر السابع مع تناول فيتامينات شاملة حتى الولادة وهذا من أساسيات متابعة الحمل.





١١ نصيحة مهمة لكل أم حامل

اتفق الأطباء على أن اتباع هذه النصائح يؤدى إلى حمل آمن وأطفال أصحاء بإذن الله:

١ - الابتعاد عن تناول أي عقاقير (أدوية) إلا إذا كانت فائدتها تفوق حدوث أي مخاطر على الطفل.

الآثار البعيدة لكثير من العقاقير على المولود لا تزال غير معروفة والكثير من الأدوية لها تأثير سلبي على الحمل ومن الممكن أن تؤدى إلى مشاكل لدى الجنين مثل الأمفيتامينات - التراسيكلين - مدرات البول - بعض مضادات الحساسية - إستربتوميسين - أسبرين بجرعة عالية - ابوبروفين - الكحول ولذلك فلابد أخذ أي دواء تحت إشراف الطبيب.

٢- يجب على الأم الحامل توخي الحذر عند اختيار الغذاء وإلحاق حمض الفوليك بالغذاء ومجموعة من الفيتامينات.

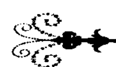
يعتبر الغذاء من ضرورات حدوث حمل إيجابي ، فبعض العيوب الخلقية تكون بسبب غذاء غير مناسب أو غير كاف لذلك يجب تعاطي الفيتامينات أثناء الحمل وتعاطي ٤٠٠ ميكروجرام حمض الفوليك الذي يقلل من نسبة العيوب الخلقية للجهاز العصبي للجنين.

٣- توخي الحذر في المنزل وأماكن العمل ومصادر الخطر كالتعرض للإشعاع أو المواد الكيميائية.

والابتعاد عن الجلوس أمام الفيديو والكمبيوتر لفترات طويلة بالرغم من عدم وجود دراسات تثبت خطر هذه الأشياء ولكن لاتوجد دراسات تثبت خلوها من الضرر وبالرغم من وجود أكثر من ٦٠٠٠٠ نوع من الكيماويات ٥ فقط تمت دراستها مع الحمل وهى الرصاص - الزئبق - الأيودين - الإثير - النيكوتين - أول أكسيد الكربون والكحول.

ويجب الابتعاد عن الكيماويات ومنها مستحضرات التجميل التي من الممكن أن تمتص من الجلد وتؤثر على الجنين.

كما يجب الابتعاد عن مبيدات الحشرات حيث من الممكن أن تسبب الإجهاض



والعيوب الخلقية ويجب تقليل استخدام المنظفات الصناعية بالمنزل والابتعاد عن المواد التي تخرج الغازات مثل الصمغ والجازولين.

ويجب فحص المياه خاصة إذا كان المنزل قديم ولابد من التوقف عن التدخين والطلب من الآخرين عدم التدخين في وجود الأم الحامل والمفتاح الرئيسي هو التعرض للهواء الطبيعي النقي.

٤- يجب الابتعاد عن درجات الحرارة العالية سواء بالجلوس في جو حار أو عمل تدريبات شديدة تؤدى إلى زيادة الإحساس بالحرارة.

ويجب على الأم الحامل ألا تعرض جسمها لحرارة شديدة مثل السونا أو حوض مياه ساخن أو حمام بخار أو المصباح الشمسي.

وإذا ارتفعت درجة حرارة الأم الحامل فيجب إبلاغ الطبيب بذلك.

ولابد من تجنب الجفاف بأخذ كميات كبيرة من السوائل خاصة المياه.

٥- عادات آمنة لابد من تعود الأم الحامل عليها :

- تجنب الوقوف لفترات طويلة حيث يؤدى إلى الولادة المبكرة وزيادة انقباضات الرحم.
- تغيير نوعية العمل بعد الأسبوع ٢٤ من الحمل إذا كان العمل يتطلب الوقوف ٤ ساعات أو أكثر.
- تغيير نوعية العمل بعد الأسبوع ٣٢ إذا تطلب العمل الوقوف نصف ساعة كل ساعة.
- تغيير نوعية العمل بعد الأسبوع ٢٠ من الحمل إذا تطلب العمل الانحناء أو تطلب حمل أشياء ثقيلة أو صعود سلالم كثيرة.

٦- عند السفر لابد من وضع حزام الأمان بطريقة مناسبة.

ارتداء حزام المنكب دائما وضبط الجزء الأسفل من حزام الأمان بحيث يكون أسفل البطن وملاحظة أن استخدام حزام الأمان بطريقة خاطئة مثل ربطه بشدة على البطن من الممكن أن يؤذى الحمل والجنين.

٧- في الأشهر الأخيرة لابد من الحرص على النوم على الجانب وليس على الظهر.

حينما تنام الأم الحامل على ظهرها يضغط الجنين-المشيمة والرحم على شريان الجسم

الرئيسي مما يسبب قلة تدفق الدم إلى الجسم والجنين كما أن الضغط على الأوردة الرئيسية يؤدى إلى ظهور دوالي الأوردة وآلام بالرجل مع زيادة انتفاخ الرجلين.

٨- لابد من تجنيب الطفل الالتهابات الناتجة عن العدوى بالبكتريا جروب ب استربتوكوكال - Group b Streptoccoci.

وذلك بعمل مسحة مهبلية بين الأسبوع ٢٦ - ٢٨ من الحمل وإذا كانت هذه البكتريا موجودة فيجب اخذ المضاد الحيوي المناسب أثناء الولادة حتى لا يصاب بها الجنين أثناء الولادة.

٩- متابعة حركة الجنين أولا بأول.

بالرغم من أن الجنين يتحرك في خلال الثلاث الأشهر الأولى فإن معظم السيدات لا يلاحظن الحركة حتى الأسبوع ١٦-٢٠ (الشهر الخامس) وعادة ما تكون حركة الجنين معروفة للأم الحامل وإذا تغيرت أو قلت فيجب الاتصال بالطبيب.

١٠- يجب أن تعلم الأم أنها مسئولة عن صحتها وصحة الجنين طوال الحمل.

ولذلك يجب على الأم الحامل أن تسأل عن كل ما يدور بذهنها من أسئلة والسؤال دائما عن أي تغييرات قد تلاحظها الأم الحامل بجسمها أثناء الحمل حتى تعرف الأعراض الطبيعية من المرضية ولابد أن تجد إجابة عند الطبيب لذلك تجب المواظبة على المتابعة عند الطبيب.

١١- يجب أن تعلم الأم الحامل أنه من الممكن ظهور علامات خطورة على الحمل في أي وقت من الحمل مثل:

- نزول المياه من حول الجنين.
- حدوث انقباضات وولادة مبكرة.
- نزيف مهبلي.
- زيادة مفاجئة في وزن الأم الحامل.
- تورم مفاجئ بالأرجل واليدين وأحيانا الوجه.
- صداع مستمر.
- ارتفاع في درجة حرارة الأم الحامل.
- زيادة غير متوقعة أو مفاجئة في حجم بطن الأم الحامل (الرحم).

وفى مثل هذه الحالات يجب الاتصال بالطبيب فورا.



الحلول الممكنة لشكاوى الأم الحامل

هناك شكاوى معتادة تمر بها كل أم حامل وإليكم بعض الحلول الممكنة لتفادي حدوثها أو التقليل من المتاعب التي تسببها لكل أم حامل.

١- نزيف اللثة عند الأم الحامل :

- تنظيف الأسنان جيدا بالفرشاة وبالخيط بعد تناول الطعام.
- زيارة طبيب الأسنان مع الحرص على ألا تخضع الأم الحامل للأشعة أو لمخدر عام.

٢- ضيق التنفس عند الأم الحامل :

- الاسترخاء قدر الإمكان.
- محاولة الجلوس القرفصاء عندما يضيق التنفس ولا يكون أي كرسي في متناول يد الأم الحامل.
- استعمال الأم الحامل وسادة إضافية خلال الليل.
- إذا كانت المشكلة حادة فتجب استشارة الطبيب.

٣- الإمساك عند الأم الحامل :

- تناول الأم الحامل الكثير من الأطعمة ذات المحتوى العالي من الألياف وشرب الكثير من الماء والذهاب إلى دورة المياه عند الشعور بالحاجة إلى ذلك.
- تناول الأم الحامل جرعات الحديد الموصوفة لها عندما تكون المعدة مليئة وشرب الكثير من السوائل.
- مقابلة الطبيب إذا استمرت المشكلة وتفادي الملينات.

٤- التشنجات عند الأم الحامل :

- تدليك بطن ساق الأم الحامل أو القدم المتوترة.
- المشي فقط لحظات بعد زوال الألم لتنشيط الدورة الدموية.
- مقابلة الأم الحامل لطبيبها إذ ربما وصف لها جرعات من الكالسيوم أو فيتامين د.

٥- شعور الأم الحامل بالإغماء :

- لابد أن تحاول الأم الحامل ألا تكثر من الوقوف.

- إذا شعرت الأم الحامل بالدوار فلابد أن تجلس مع وضع الرأس بين الركبتين إلى أن يتحسن الحال.

- إذا أرادت الأم الحامل النهوض من مغطس ساخن أو الجلوس أو الاستلقاء فليكن بتمهل وعليها الانقلاب إلى أحد الجانبين قبل النهوض إذا كانت مستلقية على ظهرها.

٦- التبول المتكرر عند الأم الحامل :

- إذا وجدت الأم الحامل نفسها تقوم ليلا للذهاب إلى الحمام فلابد أن تحاول الإقلال من الشرب عند المساء.

- إذا شعرت الأم الحامل بألم فلابد من استشارة الطبيب فقد يكون لديك التهاب ما.

٧- الحرقان عند الأم الحامل :

- يجب أن تتجنب الأم الحامل الوجبات الكبيرة والأطعمة المقلية والكثيرة البهارات.

- محاولة شرب كوب حليب دافئ ليلا مع رفع الرأس أعلى السرير أو استعمال وسائد إضافية.

- لابد من زيارة الأم الحامل للطبيب فقد يصف دواء يعالج حموضة المعدة ويخفف من الشعور بالحرقان.

٨- تسرب البول عند الأم الحامل :

- الذهاب للتبول مراراً.

- ممارسة الأم الحامل تمارين قاع الحوض بانتظام.

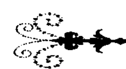
- تجنب الأم الحامل لرفع أشياء ثقيلة.

٩- الدوار الصباحي عند الأم الحامل :

- محاولة الأم الحامل تهدئة الغثيان بتناول طعام ما.

- تجنب الأطعمة والروائح التي تثير الغثيان.

- تناول وجبات صغيرة تكراراً طوال النهار.



١٠- البواسير عند الأم الحامل :

- تجنب الأم الحامل حصول الإمساك.

- محاولة الأم الحامل ألا تقف مدة طويلة.

- إن وضع حبيبات من الثلج في كيس مغلق على البواسير يوقف الحكاك.

- إذا استمر التهاب البواسير فلابد من إخبار الطبيب فقد يصف مرهما يخف من آلامها.

١١- الطفح الجلدي عند الأم الحامل :

- لابد من غسل هذه المناطق بالماء ثم تجفيفها جيدا مع استعمال صابون غير معطر.

- ارتداء الأم الحامل ثيابا قطنية فضفاضة.

١٢- الصعوبة في النوم عند الأم الحامل :

- قد تفيد القراءة أو تمارين الاسترخاء اللطيفة أو حتى حمام دافئ في المساعدة على النوم.

- محاولة الأم الحامل لاستعمال وسائد إضافية وإذا كان نوم الأم الحامل على جانبها فلابد من وضع وسادة تحت الفخذ.

١٣- علامات تمدد الجلد عند الأم الحامل :

- لابد من تجنب الأم الحامل اكتساب الوزن السريع.

- إن تدليك البشرة بمرطب يلطفها ويشعر الأم الحامل بالانتعاش على الرغم من أن الكريمات الملطفة والمراهم لا تمنع بروز العلامات ولا تزيلها.

١٤- التعرق عند الأم الحامل :

- ارتداء ملابس قطنية فضفاضة وتحاشي المواد الصناعية.

- شراب الكثير من الماء.

١٥- تورم الكاحلين والأصابع عند الأم الحامل :

- لابد أن تستريح الأم الحامل رافعة قدميها تكراراً.

- محاولة ممارسة تمارين لطيفة للقدم.

- إذا كان التورم زائداً فلا بد من مقابلة الطبيب إذ قد يكون ذلك مقدمة لارتفاع ضغط الدم.



١٦- القلاع عند الأم الحامل :

- يجب إيقاف استعمال الصابون إذا كان لديك التهاب.

- تجنب الأم الحامل ارتداء الملابس الداخلية المصنوعة من النايلون والسراويل الضيقة ومزيل الروائح المهبلي.

- مقابلة الطبيب فقد يصف مرهماً يعالج الالتهاب.

١٧- الإرهاق عند الأم الحامل :

- يفضل التزام الراحة قدر الإمكان مع ممارسة تمارين الاسترخاء ثم الخلود للنوم باكراً.

- لا يفضل أن تبالغ الأم الحامل في إجهاد نفسها.

١٨- التصريف المهبلي عند الأم الحامل :

- يجب تجنب مزيل الروائح المهبلية والصابون المعطر ووضع فوطة صحية خفيفة.

- لا بد من زيارة الطبيب إذا كان هناك حكة أو التهاب أو إذا كان التصريف المهبلي ملوناً أو ذا رائحة.

١٩- الأوردة الدوالية عند الأم الحامل :

- يفضل التزام الراحة مع رفع القدمين تكراراً مع محاولة رفع السرير بوضع وسائد تحت الفراش.

- إن المشدات مفيدة فارتديها قبل النهوض صباحا.

- لابد من عمل تمرين للقدمين.

دلائل تستدعي الطوارئ

- إذا لازم الأم الحامل صداع حاد.

- إذا حدث نزيف مهبلي.

- تغشت الرؤية لدى الأم الحامل أو أصبحت ضبابية.

- إذا شعرت الأم الحامل بآلام معوية حادة ومستمرة.

- إذا تسرب سائل مما يشير إلى نزول المياه حول الجنين.

- التبول مراراً مع الشعور بالألم.

تجب استشارة الطبيب خلال ٢٤ ساعة إذا كان لدى الأم الحامل :

- تورم في اليدين والكاحلين والوجه.
- تقيؤ حاد ومتكرر.
- حرارة تبلغ ٣٨ درجة مئوية.
- سكون في تحرك الطفل أو عدم بلوغ ركلاته عشراً خلال ١٢ ساعة بعد الأسبوع ٢٨.





مرض سكر الحمل

يؤثر مرض السكر على الحمل، وهو يصيب الأم الحامل في الحمل بنسبة ١٪ نتيجة عدة عوامل أهمها :

١- عامل وراثي نتيجة وجود مرض السكر في أحد أقارب الدرجة الأولى ويزيد في زواج الأقارب.

٢- السمنة وزيادة الوزن (أكثر من ٢٠٪ من الوزن المثالي).

٣- ولادة طفل كبير في الوزن في حمل سابق اكبر من ٤ كيلو.

٤- وفاة جنين داخل الرحم غير معروف السبب في حمل سابق.

٥- استمرار ظهور السكر في بول الأم الحامل.

٦- زيادة كمية الماء حول الجنين.

هناك فرق بين سكر الحمل ومرض السكر

- سكر الحمل يظهر في الحمل فقط ويختفي بعد الولادة.
- أما مرض السكر فيكون من قبل الحمل ويستمر بعد الولادة.

أعراض سكر الحمل :

١- كثرة التبول بخاصة في الليل مع شعور الأم الحامل بالعطش الشديد.

٢- كبر حجم بطن الأم الحامل نتيجة زيادة كمية الماء حول الجنين.

تشخيص سكر الحمل :

١- ظهور سكر في تحليل بول الأم الحامل ولكنه لا يدل أكيد عن وجود سكر الحمل.

٢- ارتفاع السكر في دم الأم الحامل عن ١٢٠ صائماً ، وعن ١٤٠ عشوائياً.

تأثير مرض السكر على الحمل

١ - بالنسبة للام :

- زيادة الالتهابات المهبلية وبخاصة الفطريات.
- زيادة التهابات البول.
- زيادة فرصة حدوث تسمم الحمل.
- زيادة كمية المياه حول الجنين.

٢- بالنسبة للجنين :

- عدم تنظيم السكر عن طريق العلاج المناسب يمكن أن يؤدى إلى تشوهات في الجنين.
- كبر حجم الجنين مما يصاحبه تعسر في الولادة ، وزيادة نسبة القيصرية.
- وفاة الجنين الفجائية في الشهور الأخيرة.
- يعانى الجنين من نقص في السكر عند الولادة ويحتاج لعناية خاصة.
- كبر حجم الجنين يؤدى إلى تعرض الطفل إلى الصفراء بعد الولادة.
- ارتفاع السكر يؤدى إلى تأخر نمو الجهاز التنفسي للجنين مما يعرّضه لمشاكل في التنفس عند الولادة.
- زيادة فرصة الولادة المبكرة من ١٢ - ١٥٪.

تأثير الحمل على مرض السكر

التأثير الأكبر يكون عن طريق زيادة مقاومة الأنسولين مما يؤدى إلى احتياج الأم الحامل إلى مضاعفة جرعة الأنسولين في الحمل تحت إشراف طبي وبخاصة في الشهور الأخيرة.

علاج سكر الحمل

١ - في الحالات البسيطة يكون عن طريق الحمية الغذائية وتحتوى على ١٨٠ جراماً من الكربوهيدرات فقط.

٢- استعمال الأنسولين تحت إشراف طبي حسب التحليل مع المتابعة بواسطة طبيب الحوامل مع طبيب السكر.



٣- يمنع استخدام الأم الحامل لحبوب السكر لما تسببه من مضاعفات للجنين.

٤- على الأم الحامل تعلم كيفيه حقن نفسها ومتابعة السكر عن طريق جهاز منزلي على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً.

٥- في أغلب الحالات تكون الولادة عن طريق العملية القيصرية في الأسبوع الـ ٣٨.



الحمل العنقودي

من المضاعفات النادرة للحمل في الشهور الأولى هي الحمل العنقودي ويشكل أقل من ٢ حالة لكل ١٠٠٠ ولادة في العالم ، وفيه يظهر الرحم متضخماً ومملوءاً بحويصلات كثيرة بدون جنين.

أسباب الحمل العنقودي

يكون نتيجة إخصاب غير طبيعي بين بويضة ، وحيوان أحدهما طبيعي والآخر مشوه.

خطورة الحمل العنقودي

أهم مخاطره التطور إلى سرطان الرحم في ٢ – ٥ ٪ من الحالات ، وزيادة فرصة تكراره فى حمل آخر.

تشخيص الحمل العنقودي

١- أعراض وحم شديدة.

٢- كبر في حجم الرحم اكبر من فترة الحمل.

٣- علامات الإجهاض المنذر من نزول الدم والماء ، لكن المخاط يكون معه مثل الأنسجة المتحوصلة.

٤- تحليل الحمل بالنسبة وتكون عالية بشدة ومتضاعفة.

٥- الأشعة الصوتية تظهر امتلاء الرحم بدون جنين.

علاج الحمل العنقودي

عن طريق الشفط والكحت للرحم ويفضل أن يكون بيد متخصص حتى لا يترك أي آثار للحويصلات.

المتابعة

المتابعة بعد إزالة الحمل العنقودي من أهم الأشياء في علاج هذا المرض لأنها تحميك

من سرطان الرحم.

١ - تحليل الحمل بالنسبة أسبوعيا لمدة ٤ أسابيع . ثم التحليل مرة شهرياً لمدة سنة. ثم التحليل كل ثلاثة شهور في السنة الثانية.

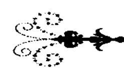
٢- عمل أشعة على الصدر كل ثلاثة أشهر.

٣- عدم السماح للحمل في السنة الأولى ، واستخدام حبوب منع الحمل.

٤ - في حالة عدم اختفاء النسبة في التحليل بعد ٤ أسابيع أو استمرار نزول الدم ، نلجأ إلى العلاج الكيميائي.

٥- ننصح بتحليل كل عينات الكحت والتنظيف التي تتم بعد الإجهاض لمعرفة الأسباب وتشخيص مثل هذه الحالة.





أطعمة تضر الأم الحامل والجنين

هناك أصناف محددة من الطعام لا ينبغي على الأم الحامل تناولها، لما فيها من مكونات تعرّض الجنين للخطر.

وهذه الأطعمة تشمل :

١- اللحم أو الدجاج غير المطهو

لاحتوائه على أنواع من البكتيريا من شأنها أن تضر الأم الحامل وتصيبها بالتسمم الغذائي.

فمن المعروف أن الطهو يقتل البكتيريا، كما تنصح الأم الحامل بتوخي الحذر عند شراء أصناف اللحوم المجمدة تحسباً لأن يكون تاريخ صلاحيتها منتهياً، واختيار الأنواع الجيدة والمضمونة لتجنب الإصابة ببكتيريا "اللستيريا" التي تسبب التسمم الغذائي.

كما ينصح خبراء التغذية بمراعاة النظافة عند تقطيع اللحم أو الدجاج وغسل اللحم بالخل قبل طهوه وأفضل أنواع اللحوم هي لحم السمك واللحوم البيضاء.

٢- المعجنات الجاهزة

مشكلة المعجنات الجاهزة أنها تعتبر مرتعاً خصباً لبكتيريا "اللستيريا"، وإذا وصلت هذه البكتيريا إلى الأمعاء فإنها تسبب مشاكل عند الأم الحامل هي في غنى عنها.

٣- الأجبان الطرية والجبنة الزرقاء

للسبب السابق نفسه، فإن الحذر من بكتيريا "اللستيريا" يفرض تجنب منتجات الألبان غير المبسترة، ورغم أن بعض الأنواع غير المبسترة مثل البارميزان والبيضاء والقريش وغيرها لا بأس بها إلا أنه من الأفضل لصحة الأم الحامل أن تتناول أصناف الأجبان الصلبة الأكثر أماناً مثل الشيدر.

٤- بعض أنواع السمك

مثل القرش وأبو سيف وغيرهما، لاحتوائهما على مستويات عالية من الزئبق السام،

الذي يمكن أن يسبب عيوباً خلقية للأجنة ، لأنه يتسرب عبر المشيمة ويمكن أن يؤثر على نمو الجهاز العصبي ، ومن هنا يحذر الأطباء من تناولها أكثر من مرة في الأسبوع.

٥- الفول السوداني

تنصح الأمهات بتجنب الفول السوداني أثناء الحمل للاحتياط من حساسية الفول السوداني الآخذ في الانتشار بين الأطفال.

وينبغي أن يزداد الحرص في حال وجود حالات إصابة سابقة في محيط العائلة ، وهذا لا يعني تجنب أنواع المكسرات الأخرى لأنها تعتبر مصدراً جيداً للبروتين والماغنيسيوم والفيتامينات للأم الحامل.

٦- الكافيين

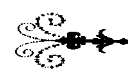
يمكن أن يتسرب الكافيين للطفل عبر المشيمة مما يهدد الطفل بالقلق وفرط النشاط. ويوجد أيضاً في القهوة والشاي والمشروبات الغازية.

٧- المحار و السوشي الصيني

تناول الأم الحامل السمك غير المطهو يمكن أن يسبب تسمماً غذائياً لأنه يحتوي على طفيليات سامة ولذلك ينصح بتجنبه.

وفي حالة رغبة الأم الحامل في تناول السوشي من الأفضل اختيار الأنواع التي تحتوي على سمك مطبوخ ، والشيء نفسه مع المحار غير المطهو لأنه يحتوي على أنواع من البكتيريا لا يتم تدميرها إلا بالطهو.





علاج الإمساك عند الأم الحامل

من المعروف أن سرعة الهضم تقل إلى حد واضح في فترة الحمل مما يؤدي إلى حدوث الإمساك للأم الحامل.

لمقاومة الإمساك عند الأم الحامل و علاجه يجب إتباع الخطوات التالية :

١- شرب كوب ماء بارد في الصباح قبل تناول أي شيء.

٢- اهتمام الأم الحامل بشرب السوائل الكثيرة ، و خاصة عصير البرتقال ، و أيضا الحليب الذي يفضل إضافة العسل عليه.

٣- أكل الخضراوات و الفواكه الطازجة يوميا.

٤- اهتمام الأم الحامل بوجبة الإفطار و عدم إهمالها ، مع الإكثار من عدد الوجبات وتقليل كمية الوجبة.

٥- المشي المنتظم يوميا ما بين ربع إلى نصف ساعة.

٦- دخول الحمام بانتظام بعد كل وجبة و لو بدون رغبة للتبرز للتعود على التخلص من الفضلات بموعد يومي ثابت.

٧- تناول كوب حليب أو زبادي قبل النوم.

٨- يفضل تجنب الأم الحامل الأكلات الدسمة و الأصناف الحارة و المخللات التي تزيد من الإمساك.





علامات ما قبل الولادة

خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل يبدأ الجنين في الاتجاه في مكان ووضع جديد بأسفل البطن في منطقة الجزء العظمي من الحوض ؛ ومن ثم تبدأ علامات الولادة في الظهور حينها تدرك الأم الحامل أنه لابد من الاتصال بالطبيب والذهاب إلى المستشفي على الفور لأنها علامات ما قبل الولادة.

والآن نسوق لكل أم حامل علامات ما قبل الولادة :

أولاً : حدوث نزيف ؛ لأن أمر حدوث نزيف يدل على انفصال المشيمة ومن ثم بدأ الاستعداد لنزول الجنين.

ثانياً : تمزق الغشاء (ماء الرأس) حيث يبدأ في التدفق ماء من المهبل كعلامة من علامات الولادة.

ثالثاً : تقلصات الرحم المتزايدة تعد من أبرز علامات ما قبل الولادة خاصةً عند تكرارها بشكل قوي وطول مدتها.

وهناك نوعان من التقلصات في مرحلة علامات ما قبل الولادة :

١ - تقلصات المرحلة المبكرة كإحدى علامات ما قبل الولادة : تمتد تقلصات المرحلة المبكرة من ١٥ إلى ٢٠ ثانية.

٢ - تقلصات المرحلة اللاحقة كإحدى علامات ما قبل الولادة : تمتد تقلصات المرحلة اللاحقة من ٤٠ إلى ٥٠ ثانية من مرتين إلى ثلاث مرات كل ٥ دقائق ؛ وفي هذا التوقيت.

تلك كانت علامات ما قبل الولادة التي تخبرك عزيزتي الأم أن موعد الولادة اقترب وأن الطفل سيخرج للنور قريباً.





نصائح للتغلب على الإجهاد أثناء الحمل

تعاني الأم أثناء الحمل من متاعب ومشاكل عديدة تتسبب في حدوث إجهاد لها أثناء الحمل؛ حيث تمر الأم الحامل بتغيرات فسيولوجية تكون سبباً في شعور الأم بالتعب والإجهاد أثناء الحمل.

والآن نسوق لكل أم حامل مجموعة من النصائح حول كيفية التغلب على الاجهاد أثناء الحمل :

أولاً : الحرص على تناول وجبات صحية متوازنة

تناول الأم الحامل للوجبات الصحية يعد من أهم عوامل التغلب علي الاجهاد أثناء الحمل ؛ والوجبة الصحية هي التي تتكون من اللحوم غير الدسمة والخضراوات والفاكهة والكاربوهيدرات ومنتجات الألبان.

لابد من محاولة الابتعاد قدر الإمكان عن الأكلات غير المغذية مثل الحلويات الدسمة والشوكولا والبطاطس المحمرة الجاهزة وينصح أيضاً بتقليل الكافيين وتناول كميات كبيرة من الماء.

ثانياً : تجنب زيادة الوزن الزائد على اللازم أثناء الحمل

تجنب الأم الحامل للوزن الزائد على اللازم أثناء الحمل يعد من أحد العوامل المهمة للتغلب على الاجهاد أثناء الحمل ؛ بجانب أن الزيادة الطبيعية للأم الحامل تتراوح ما بين ١٠ إلي ١٥ كيلو جراماً.

ثالثاً : نوم الأم الحامل بقسط كاف

حرص الأم الحامل على أخذ قسط وافر من النوم للتغلب على الاجهاد أثناء الحمل ؛ حيث من المهم أن تنام الأم الحامل مبكراً وتأخذ قسطاً وافراً من النوم أثناء الليل وهو ما يعني ٨ ساعات على الأقل كل ليلة بجانب ما يقرب من ساعتى نوم بالنهار.



رابعاً : قيام الأم الحامل برياضة يومية

يمكن للأم الحامل أن تمارس بعض الأنشطة الرياضية المعتدلة مثل المشي أو تمارين اليد فهذا سيساعد الحامل على التغلب على الاجهاد أثناء الحمل.

خامساً: ارتداء الأم الحامل أحذية مريحة

لابد أن ترتدي الأم الحامل دائماً أثناء الحمل أحذية مريحة بدون كعوب فهي تساعد على تخفيف آلام الظهر المصاحبة للحمل ؛ وينصح بأن ترفع الأم الحامل قدميها كلما استطعت على مدار اليوم لتجنب الإجهاد وتورم القدمين ورسغي القدمين.

سادساً : استخدام قربة ساخنة لتخفيف آلام العضلات

يمكن للأم الحامل أن تستخدم قربة ساخنة كإحدى الطرق للتغلب على الاجهاد أثناء الحمل ؛ فالحرارة التي تخرج من القربة الساخنة يمكن استخدامها لتخفيف آلام الرقبة والظهر والساقين.

سابعاً : وضع وسادة تحت البطن أو الظهر أثناء النوم

لكي تستند الأم الحامل عليها وتقلل من عدم شعور الأم الحامل بالراحة أثناء النوم.

ثامناً: استعمال الأم الحامل زبده الكاكاو

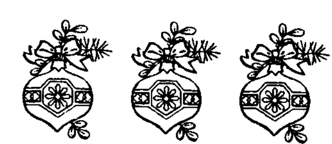
لتخفيف حكة الجلد التي قد تصاحب شد الجلد أثناء الحمل.

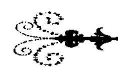
تاسعاً : استخدام الأم الحامل صدرية من نوع وخامة جيدة

لكي تقلل من ألم الثديين أثناء الحمل.

عاشراً : تجنب التدخين أو الجلوس بأماكن بها تدخين

مع استخدام الروائح العطرية للعلاج بشكل طبيعي لبعض الأوجاع أثناء الحمل مثل زيت الورد لعلاج آلام الظهر وزيت اللافندر يساعد الأم الحامل على الاسترخاء والنوم بشكل أفضل.





كيف تحافظ الأم الحامل على وزنها ؟

تتعرض الأم الحامل للعديد من التغيرات خلال مدة الحمل وتكون تلك التغيرات إما بزيادة كبيرة في الوزن وإما بنقصان في وزن الأم الحامل عن المعدل الطبيعي، وأوضح الخبراء أن تلك التغيرات التي تحدث للحامل تكون ناتجة من النظام الغذائي المتبع أثناء الحمل.

وتبعاً لتقارير منظمة الصحة العالمية فقد أوصت بأن يتراوح معدل وزن الحامل من ١٢ إلى ١٦ كيلو للحامل ذات الوزن المتوسط ومن ١٢ إلى ١٨ كيلو للحامل ذات الوزن الثقيل ومن ٨ إلى ١٢ كيلو للحامل ذات الوزن الزائد.

ملاحظات مهمة حول وزن الأم الحامل

- في خلال الشهور الأولي للحمل لا توجد زيادة في وزن الحامل فضلاً عن أنه فى أغلب الأحيان يكون هناك نقصان في وزن الأم الحامل نتيجة الغثيان والقيء.

- الزيادة الطبيعية للأم الحامل تكون حوالي ٩ كيلو وتتمثل في وزن الطفل والمشيمة والسائل المحيط بالجنين ووزن الرحم وزيادة المياه بجسم الأم الحامل وزيادة في الدورة الدموية والباقي يكون بمثابة زيادة في شكل دهون مخزّنة داخل جسم الأم.

- الوزن الزائد للأم خلال الحمل يعرضها للإصابة بمرض السكر بالإضافة لإمكانية تعرض الأم الحامل لتسمم الحمل.

- زيادة وزن الأم الحامل بالمعدل الطبيعي يقلل من مخاطر الولادة بنسبة كبيرة مثل تعثر الولادة والتمزقات التي تحدث بالمهبل وعنق الرحم والنزيف بعد الولادة الطبيعية والقيصرية.

ولكي تحافظ الأم الحامل على وزنها أثناء الحمل عليها بإتباع النصائح الآتية :

لابد أن تتناول الأم الحامل الوجبات الغذائية بالشكل المناسب كما هو موضح بهذا الموضوع



التغذية السليمة أثناء الحمل

يختلف احتياج الأم الحامل من العناصر الغذائية اليومية المختلفة من سيدة إلى أخرى، واستعمال المكونات الزائدة على الحاجة من الفيتامينات ، يؤدى في بعض الأحيان إلى نوع من التسمم الغذائي. أما قلة استعمال العناصر التي يحتاج إليها الجسم فتؤدى إلى أمراض سوء التغذية للأم الحامل والجنين.

الاحتياجات الأساسية اليومية من التغذية السليمة أثناء الحمل وفى الرضاعة :

- كمية السعرات الحرارية التي تحتاج إليها السيدة في الطبيعي ٢٢٠٠ سعر حراري وتزداد إلى ٢٥٠٠ سعر حراري خلال الحمل والرضاعة.
- كمية البروتين المطلوبة للأم الحامل حوالى ٥ - ٦ جرامات في صورة بيض ولحوم ودجاج أو اسماك.
- أوصت منظمة الصحة للأم الحامل باستخدام حمض الفوليك ٤٠٠ مجم أثناء الحمل في خلال الشهور الثلاثة الأولى وشهر على الأقل قبل الحمل لمنع تكرار الإجهاض وانفصال المشيمة ، ومنع حدوث تشوهات في مخ الجنين.
- استعمال الحديد بكمية ٣٠-٦٠ مجم حسب نسبة الهيموجلوبين في الدم ولابد من إعادة الأم الحامل تحليل الهيموجلوبين في الأسبوع ٢٨-٣٢ لمعرفة نسبته في الدم.
- لا تحتاج الأم الحامل للحديد في الشهور الأولى لأنه يزيد من القيء والغثيان والحديد موجود في الموز والتفاح والسبانخ والعسل الأسود والكبدة.
- **تحتاج الأم الحامل إلى استعمال فيتامينات تحتوى على :**
- ١٥ مجم زنك.
- ٢ مجم نحاس.
- ٢٥٠ مجم فيتامين س.

- ٥ مجم فيتامين د.

- **تحتاج الأم الحامل إلى استعمال معادن تحتوى على :**

- ١ جرام كالسيوم يوميا ويمكن الاستغناء عنه بتناول ٣ أكواب حليب + أجبان وزبادي.

- ١٧٥ مجم يود.

- ٣٢٠ مجم ماغنسيوم.

- يفضل الاكتفاء بحمض الفوليك في الشهور الثلاثة الأولى ، واستعمال الحديد والكالسيوم في الشهور الثلاثة التالية ، ثم استعمال فيتامين شامل في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل.

- وعلى الأم الحامل أن تأكل ما تشتهيه بكميات مناسبة للحفاظ على الوزن والابتعاد عما يضرها مثل الإكثار من ملح الطعام والحوادق والشاي والقهوة والمياه الغازية.

- على الأم الحامل التنوع في الطعام بحيث تشمل التغذية السليمة يوميا على :

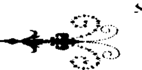
- ٣ أكواب من الحليب يومياً.

- خضراوات و فاكهة.

- بروتينات من لحم أو سمك أو دجاج.

- مع مراعاة كمية السعرات الحرارية المطلوبة.





وسائل تخفيف ألم الأم الحامل

أثناء الولادة

هناك عدة طرق لمساعدة الأم الحامل على تخفيف ألم الولادة

1 - Psychoprophylaxsis Or Natural Birth

- أي الولادة الطبيعية بدون استعمال أدوية مهدئة للألم عن طريق رفع الروح المعنوية للأم الحامل وتدريبها على الاسترخاء والتنفس بعمق أثناء حدوث الطلق.

- وهنا يجب الأخذ بعين الاعتبار أنه إذا كان للأم الحامل تجربة حمل سابقة مؤلمة ، المحيط الذي تعيش فيه وتأثير روايات الآخرين عن الولادة خصوصا للحامل البكر وحتى المعتقدات الدينية في بعض الأحيان.

- إن إيضاح كل ذلك للأم الحامل قبل أن تبدأ الولادة إيضاحا علميا صحيحا يؤثر على مدى احتمال الأم الحامل للألم أثناء عملية الوضع وأن توضيح ما سيحدث أثناء عملية الولادة يساعد بشكل كبير على تعود تحمل الألم بشكل أفضل.

٢- الأدوية المهدئة للألم Pain Killing Drugs

- تعطى عادة للأم الحامل عن طريق الحقن العضلي وفي بعض الأحيان الحقن الوريدي ويعتمد نوع الدواء المستخدم وكيفية إعطائه والكمية المطلوبة على حالة الأم الحامل أثناء عملية المخاض والوضع وتقرر من قبل الطبيب المعالج.

٣- الولادة من دون ألم Epidural Analgesia

- تعطى الأم الحامل المادة المخدرة من خلال إبرة توضع في منطقة الـ Epidural Space بين فقرات الظهر في العمود الفقري بعد تخدير المنطقة موضعيا.

- لكي تطمئن الأم الحامل أنها أخذت الجرعة اللازمة لإزالة الإحساس بألم الولادة ، يقوم الطبيب المشرف على عملية التخدير بوخزها بخفة ابتداء من وسط الفخذ ثم منطقة العجان والبطن.



نقاط للمراجعة قبل الولادة

إذا كانت الأم الحامل أوشكت على الولادة فهناك عدة احتياطات يجب أن تأخذها في الاعتبار ولا تنسى الحامل منها شيئاً حتى تتم الولادة دون عناء أو مشاكل.

١- وضع خطة للاتصال بالطوارئ :

- رقم هاتف مكتب الذوج الأم الحامل.
- رقم هاتف المستشفى للاتصال بالطاقم الطبي عند الولادة.
- رقم هاتف الأقارب.
- الشخص المقرر أن يساعد الأم الحامل حين وجودها في المستشفى وبعد العودة.
- رقم هاتف الشرطة.

٢- ترتيب أمر الشخص الذي سيساعد الأم الحامل على الخروج بعد الولادة.

٣- تجهيز الحقيبة التي ستكون مع الأم الحامل في المستشفى ويجب أن تجعل أفراد العائلة يعرفون مكانها.

٤- التأكد من عنوان المستشفى الصحيح.

٥- تدبير أمر الركوب في حالة وجود الأم الحامل بمفردها.

٦- عمل قائمة يتبعها زوج الأم الحامل حينما تكون في المستشفى ، الفواتير، الدفعات... الخ.

٧- تجهز المرأة الحامل نفسها عند بدء علامات المخاض كالعلامة الدموية ، وتمزق الغشاء.

قبل ذهاب الأم الحامل للمستشفى

١- الاستحمام بماء دافئ.

٢- حلق شعر العانة.

٣- خلع أي ذهب أو مجوهرات.

٤- لا تنسى الأم الحامل بطاقة زيارة الطبيب وكل ما هو متعلق بالحمل.

٥- تفريغ المثانة وإذا استطاعت الأم الحامل تناول حقنة شرجية للتخلص من الفضلات.

عند وصول الأم الحامل إلى المستشفى

- سيكون باستقبال الأم الحامل المرضة المسئولة والطبيب المقيم، فالرجاء التعاون معهما لتقييم وضع الولادة.

- إذا كانت الأم الحامل في حالة مبكرة فستعود إلى المنزل ، أما إذا كانت في حالة ولادة فسيتم إدخال الأم الحامل المستشفى.

- قد يستدعي دخول الأم الحامل للمستشفى أسباب غير أعراض الولادة مثل : ارتفاع ضغط الد م، أو وجود زلال في البول ، أو وضع غير طبيعي للجنين ، أو ارتفاع سكر الدم أو فقد نبض الجنين فالرجاء التعاون مع الهيئة الطبية لرعاية الجنين.

بعد الولادة

- سوف يقوم الطاقم الطبي بالعناية بتنظيف أنف الطفل حديث الولادة وفمه من المخاط ، وتغطية جسم الطفل ، يثبت الحبل السري ويقطع حيث إن الطفل يستطيع الآن التنفس وحده من خلال فمه وأنفه وسيقاس الطفل من حيث طوله ووزنه.

- تأتي الانقباضات القوية في رحم الأم الحامل مرة أخرى لطرد المشيمة.



أسباب الألم عند الولادة

١- التوسع في عنق رحم الأم الحامل نتيجة للتقلصات الرحمية.

٢- التقلص والانبساط في أسفل رحم الأم الحامل عند بداية عملية الولادة استعدادا لفتح عنق الرحم.

٣- التقلص والانبساط في عضلات رحم الأم الحامل يؤثر على الأوعية الدموية التي تزود العضلات وتؤدي بالتالي إلى تجمع مواد bolites تؤدي إلى الألم.

٤- عند حدوث التقلصات الرحمية أثناء عملية الولادة تؤدي هذه التقلصات إلى شد الأنسجة الرابطة للرحم مما يسبب الإحساس بالألم.

موضع الألم عند الولادة

- يتركز عموما في أسفل بطن الأم الحامل.
- على جانبي أسفل عظم حوض الأم الحامل.
- من السرة إلى أسفل المنطقة التناسلية.
- أسفل ظهر الأم الحامل.

علامات المخاض عند الأم الحامل

١- آلام تقلصيه في رحم الأم الحامل منتظمة ومتزايدة لا تزول مع المسكنات وعلى فترات قصيرة (الطلق).

٢- ظهور العلامة Show وهو مخاط ممزوج بالدم.

لا تنسي أن الحامل في البكر أن هناك ما يسمى (بالطلق الكاذب) وهو :

آلام الظهر وأسفل البطن غير منتظمة على فترات متباعدة كل ١ / ٢ أو ساعة تزول مع المسكنات.



ذهاب الأم الحامل إلى المستشفى

١- عند ظهور علامات المخاض.

٢- نزيف مفاجئ.

٣- نزول ماء صاف يبلل الملابس من غير دم.

٤- نزول ماء ممزوج باللون الأخضر.

ملاحظات يجب أن تقوم بها الأم الحامل

في المرحلة الأولى أي مرحلة توسع عنق الرحم :

١- عدم الشد لأسفل البطن.

٢- التنفس بصورة عميقة.

٣- النوم على الجانب الأيمن أو الأيسر.

٤- يفضل عدم الصراخ أو الشتم لأن ذلك لا يخفف الألم بل يزعج الآخرين ويرهق الأم الحامل.

في المرحلة الثانية أي مرحلة الولادة الفعلية :

- إتباع إرشادات الطبيب وذلك بأخذ شهيق عميق ثم الدفع إلى أسفل أثناء التقلصات الرحمية.

- الرجاء عدم صراخ الأم الحامل في هذه المرحلة أو شد الشعر أو التقلب المستمر في السرير بل النوم في الوضع الصحيح.

- قد يحتاج الطبيب لشق العجان لمساعدة خروج الجنين وخاصة في البكر وذلك تحت تأثير البنج الموضعي.

في المرحلة الثالثة أي مرحلة خروج المشيمة (الخلاصة) :

- عند ظهور آثار انفصال المشيمة تدفق سريع بالدم يقوم الطبيب أو الطبيبة بسحب الحبل السري ، فالرجاء الشد إلى أسفل لمساعدتها ثم يقوم الطبيب بمساج للرحم لمساعدته على الانقباض.

- وتكون عملية الولادة بذلك قد انتهت ، قد يقوم الطبيب أو الطبيبة بخياطة العجان تحت تأثير البنج الموضعي.



في حالات الولادة المتعسرة قد يحتاج الطبيب إلى :

- استعمال آلة الشفط لسحب الجنين (Vacuum).
- سحب الجنين بالملقط (Forceps).

نصائح للأم الحامل عند الولادة

أهم نصائح لفترة الولادة ومراحلها والطرق المستخدمة لتخفيف آلام الولادة.

. المخاض عند الأم الحامل :

عندما يبلغ الجنين أجله داخل رحم الأم الحامل يبدأ الرحم فى الانقباض لدفع الجنين إلى الحياة الخارجية وللمخاض علامات معينة ولكن يصعب تحديد وقته بدقة.

هناك ثلاث مراحل للمخاض

المرحلة الأولى من المخاض عند الأم الحامل :

وفترتها من ٨ : ١٢ ساعة في البكر ، من ٤ : ٦ ساعات في متعددة الأطفال وقد تقصر أو تطول على حسب الوضع ، ويبدأ المخاض حتى الاتساع الكامل لعنق الرحم (١٠ سم) مما يسمح بخروج قطر رأس الجنين.

المرحلة الثانية من المخاض عند الأم الحامل :

الولادة الفعلية ومدتها من ١٠ : ٣٠ دقيقة أو أكثر في البكر وهي مرحلة خروج الجنين.

المرحلة الثالثة من المخاض عند الأم الحامل :

ومدتها من ١٠ : ٢٠دقيقة وهي مرحلة خروج المشيمة (الخلاصة).

- تجب ملاحظة أنه في الأسابيع الأخيرة قد تحدث بعض التقلصات الرحمية ألمها بسيط ومحتمل وغير منتظمة ولا تبدأ عملية الولادة الحقيقية إلا عندما تصبح هذه التقلصات أقوى وأطول مدة وبفترات متقاربة أكثر.

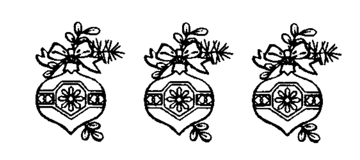
- ويبدأ إحساس الأم الحامل بألم الولادة الحقيقية غالبا بآلام في الظهر يتبعها ألم أسفل البطن ثم في البطن ، في ذلك الوقت تحصل التقلصات بمعدل ٥ دقائق تقريبا.

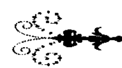
- وعندما تبدأ مرحلة الولادة الثانية أي عندما يصبح توسع عنق الرحم كاملا تحس



السيدة الحامل بشد أسفل منطقة العجان والمقعدة وتحس برغبة لا تستطيع السيطرة عليها لدفع الجنين للخارج.

- إن الألم الذي تسببه الولادة بمراحلها المختلفة يختلف من سيدة إلى أخرى لأن الإحساس بالألم مسألة نسبية ، فبعض السيدات الحوامل لا يحتملن الألم حتى وإن كان بسيطاً والأخريات عكس ذلك. وهذه مسألة معقد شرحها تعتمد على إحساس الإنسان المركزي بالألم.





أطعمة الأم الحامل الصحية وغير الصحية

من الأفضل أن تلجأ الأم الحامل إلى كل ما هو طبيعي في غذائها والابتعاد عن كل ما هو جاهز أو معبأ أو محفوظ. لكن هناك بعض الأطعمة السريعة الصحية التي بوسع الأم الحامل تناولها وأخرى ينبغي تجنبها.

أطعمة الأم الحامل الصحية

١- الفاكهة المحفوظة في عصائرها الطبيعية وليس في شراب سكري.

٢- لبن الصويا ، زجاجة واحدة منه تمد الأم الحامل بحوالي ثلث الكمية التي تحتاج إليها من الكالسيوم يومياً وفيتامين د.

٣- الزبيب ، يمد الأم الحامل بحوالي ٢ جرام من الألياف ، ٤٪ من إجمالي كم الحديد الموصى به للأم الحامل.

٤- الزبادي ، مادة غذائية مهمة جداً فهي تمد جسم الأم الحامل بحوالي ٢٥٪ من الاحتياجات اليومية من الكالسيوم. كما أنه يمد الأم الحامل بالعديد من الفيتامينات والمعادن الضرورية.

٥- وجبة خفيفة من اللوز والكريز المجفف. حيث يمكن الاحتفاظ بها في المكتب أو حتى السيارة.

٦- السلطة والتي يدخل فى محتوياتها الخضراوات مثل الخيار والجزر والكرات والسبانخ والكوسة بالإضافة إلى الطماطم.

٧- الجزر الصغير ، غنى بفيتامين أ والألياف ويمكن غمسه في زبادي منزوع الدسم لمزيد من الفوائد الغذائية. ويزود معه أيضاً البروكلى والقرنبيط.



٨- جبن الموتزاريلا قليلة الدهون غنية بالكالسيوم وبعض البروتينات.

٩- عصير البرتقال غنى بفيتامين ج كما أنه يمد الأم الحامل ١٥٪ من إجمالي احتياجاتها من الكالسيوم.

١٠- لحبوب مثل الشوفان فهي إفطار صحي يفيد الأم الحامل وخاصة أن الشوفان غنى بالفيتامينات والمعادن.

١١- الجبن الأبيض غنى أيضاً بالكالسيوم ويفيد الأم الحامل.

أطعمة الأم الحامل غير الصحية

١- النودلز المحفوظة بالأملاح والدهون وغيرها من المواد الغذائية الأخرى.

٢- الصودا ، فهي تعطى سعرات حرارية غير مفيدة وسكريات ولا تجعل مكاناً لشرب المشروبات الصحية الأخرى ، فاللبن القليل الدسم والعصائر المشبعة بثاني أكسيد الكربون هي بدائل صحية للأم الحامل.

٣- وجبات الغذاء الجاهز حيث توجد بها مواد حافظة وأملاح ودهون.

٤- اللحوم المجمدة مليئة بالدهون والملاح.

٥- الخس في السلطات الجاهزة ، فإذا أرادت الأم الحامل أكل السلطة فلا يكون الخيار دائماً مع الخس لأن به مواد غذائية أقل في نسبها عن الأنواع الأخرى من الخضراوات مثل الألياف وفيتامين أ وفيتامين ج ، الحامض الفولى ، الكالسيوم والبوتاسيوم.

التغيرات الجسمانية للأم الحامل

١- جلد الأم الحامل

هناك العديد من التغيرات التي تنتاب جلد الأم الحامل في أثناء فترة الحمل ، ولكنها تختلف كثيراً من امرأة إلى أخرى :

- فبعض كميات الدم الإضافية التي تجري في مختلف أنحاء جسم الأم الحامل أثناء فترة الحمل يمكن أن تذهب إلى الجلد ، فيصبح أكثر دفئاً وتزداد آليات التعرق ، وربما يصبح جلد الأم الحامل داكناً أكثر بسبب زيادة كميات الدم الواردة إليه.



- وفي الغالب تعاني غالبية النساء من تحول الجلد إلى اللون الداكن ، غير أن مستوى ذلك التحول يعتمد على طبيعة جلد الأم الحامل ، فالشقراوات وذوات البشرة الحمراء والبيضاوات ذوات الجلد الباهت ربما يلاحظن القليل من هذه التغيرات ، أما النساء ذوات البشرة الزيتونية أو الداكنة فربما يلاحظن أن البشرة لديهن تكتسب ظلالاً لونية أعمق.

- وتصبح السرة داكنة أكثر ، وقد يصبح شكلها مسطحاً خلال الحمل ، ويظهر خط بعرض أظفر الإبهام تحت منتصف المعدة ، ولكن سرعان ما يبهت لونه بعد فترة قصيرة من الولادة ، ويتلاشى بصورة كاملة بعد بضعة أشهر من الولادة.

- وتعود غالبية جلد الأم الحامل إلى لونها المعتاد بعد الولادة ، غير أن المناطق المحيطة بالحلمتين والأعضاء التناسلية والمعدة ربما تبقى داكنة.

- وإذا كانت الأم الحامل مصابة أصلاً بانتشار البقع الداكنة في الجسم ، مثل علامات الولادة والشامات والنمش أو الكلف أو الندوب من جروح سابقة ، ربما تصبح داكنة أكثر خلال فترة الحمل ، وخصوصاً بعد التعرض للشمس.

- وربما تظهر على بشرة الأم الحامل أثناء فترة الحمل بعض البقع البنية ذات الشكل الغريب ، والتي يكون لونها أكثر وضوحاً تحت أشعة الشمس ، ولكنها أيضاً يمكن أن تبهت أو تختفي بعد الولادة.

- وتظهر علامات التمدد بوضوح على الثديين والمعدة والفخذين والأرداف لدى غالبية النساء ، ولكن هذه العلامات تكتسب لوناً وردياً أثناء فترة الحمل ، وبعد الولادة تصبح أصغر حجماً وذات لون فضي.

- أما النساء ذوات البشرة الداكنة فربما تكون هذه العلامات لديهن أكثر وضوحاً بسبب الاختلاف الواضح في اللون.

٢- شعر وأظافر الأم الحامل

- إن التغيرات التي تصيب شعر وأظافر الأم الحامل أثناء فترة الحمل ، تتفاوت من امرأة إلى أخرى ، فالشعر المجعد ربما يصبح أكثر استواءً ، وقد يصاب الشعر الناعم بالتجعد، وقد تبقى هذه التغيرات بعد الولادة.

- وينمو الشعر لدى غالبية النساء على نحو أكثر سمكاً خلال فترة الحمل ، لأن المعدل



الطبيعي لسقوط الشعر يتغير.

- وبعد الولادة فإن شعر الأم الحامل الذي لم يسقط خلال فترة الحمل يبدأ في التساقط بعد ذلك ، وهذا ما يسبب قلقا كبيراً بين النساء ، إلا أنه لا داعي للقلق فشعرك سوف ينمو ثانية بالتأكيد.

- وربما تصاب أظافر الأم الحامل بالجفاف والتقصف أثناء فترة الحمل ، ولكنها ستعود إلى حالتها الطبيعية بعد الولادة، فالنساء اللواتي يتمتعن بأظافر قوية ولامعة خلال الحمل ربما تصاب أظافرهن بالتشققات بعد الولادة.

٣- أسنان ولثة الأم الحامل

- لا يأخذ الجنين الذي ينمو في أحشاء الأم الحامل حاجته من الكالسيوم من أسنانها ، بيد أن بعض الهرمونات التي يفرزها جسم الأم الحامل أثناء فترة الحمل يمكن أن تؤدي إلى ليونة اللثة ، مما يجعلها عرضة للالتهابات.

- ولذا يتعين على الأم الحامل اتباع معايير عناية جيدة بالأسنان واللثة خلال فترة الحمل ، ويجب تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد كل وجبة طعام ، وخصوصاً بعد تناول المأكولات الحلوة والتي تلتصق بالأسنان.

- وننصح الأم الحامل بمراجعة طبيب الأسنان في الوقت الذي تكتشف فيه أمر الحمل، وذلك لاستشارته حول ما إذا كانت بحاجة إلى أية رعاية خاصة. ويعرف طبيب الأسنان أنه عندما تكونين حاملاً فإنه يتجنب إخضاعك للعلاج بالأشعة السينية.

- وينبغي على الأم الحامل تناول أطعمة تكون غنية بالفيتامينات والكالسيوم ، وتأكدي أن تحتوي وجباتك اليومية على مشتقات الألبان.

التغيرات العاطفية للأم الحامل

- تصاب الأم الحامل بالتغيرات العاطفية خلال معظم مراحل الحمل ، فالهرمونات تؤثر في المزاج ، وبسبب تذبذب مستويات الهرمونات بين زيادة ونقصان في الجسم أثناء فترة الحمل ، فإنك قد تصابين بتقلب المزاج أيضاً نتيجة لذلك.

- ومن الطبيعي بالنسبة إلى الأم الحامل الشعور بتدني المعنويات وربما البكاء والحزن



أو الخوف ، أو عدم الثقة بالنفس ، ومن الطبيعي أيضاً الشعور بالفرح الغامر.

- ومع أن الشعور بالاكتئاب قد يكون لفترة قصيرة ، إلا أنه يجب توقع مثل هذه التغيرات ، لكن إذا سبق للأم الحامل المعاناة من الاكتئاب في الماضي ، ووجدت أنها حزينة أو غاضبة خلال فترة زمنية تزيد مدتها على ثلاثة أسابيع أو لفترة أطول ، عندئذ يجب عليها مناقشة هذا الأمر مع أخصائي الرعاية الصحية.





الحمل الحرج
وتأثيره على صحة الأم والجنين

الحمل الحرج هو الحمل الذي يؤثر تأثيرا ضارا على صحة الأم الحامل أو الجنين أو كلاهما معا مما يمثل خطورة على حياتهما.

وقد يكون هذا الحمل الحرج :

١- متوقعا قبل حدوث الحمل فيمكن أخذ الخطوات الإيجابية الفعّالة لتفادي مضاعفاته.

٢- قد يظهر مع الحمل وهنا دور المتابعة الجيدة مع الطبيب.

أكثر حالات الحمل الحرج شيوعاً هي :

١- أمراض القلب: نتيجة عيوب خلقية أو مضاعفات عند الأم الحامل من حمى روماتزمية.

٢- مرض السكر: ويؤدى مرض السكر إلى كبر حجم الجنين وعيوب خلقية به وقد يسبب وفاة الجنين داخل رحم الأم الحامل.

٣- **ارتفاع ضغط الدم وحالات تسمم الحمل:** وتؤدى إلى التشنجات ووفاة الجنين.

٤- **أمراض مزمنة بالكلى والكبد:** وتؤدي إلى تفاقمها وضعف صحة الأم الحامل.

٥- **فقر دم حاد:** ويؤدى إلى ضعف صحة الأم الحامل والجنين وتأخر نموه.

٦- **حالات الإجهاض المتكرر:** ويؤدى الإجهاض المتكرر إلى سوء حالة الأم الصحية والنفسية ، مع الأسلاب وضياع الجنين.

٧- **الحمل فى سن مبكرة:** ويكون قبل ١٨ سنة وهنا تكون الحامل ما تزال فى فترة النمو والنضوج وبالذات فيما يختص بالجهاز التناسلي ، ولهذا تكون عرضه أثناء الحمل لأوضاع غير طبيعية للجنين داخل الرحم أو لضيق الحوض مما يستلزم إجراء العمليات ، كما أن

هناك احتمالا أكبر لحدوث تسمم الحمل.

٨- الحمل فى سن متأخرة ويكون بعد ٣٥ سنة وهناك احتمالات كبيرة لحدوث تشوهات ، وعيوب خلقية للجنين كما أن الأم نتيجة مرات الحمل المتكررة السابقة تكون قد فقدت نسبة كبيرة من الكالسيوم مما يؤثر على صحتها العامة وعلى شكل الحوض خاصة، ويمكن أن يعرّض الأم لهشاشة العظام مستقبلاً.

٩- عمليات جراحية سابقة على رحم الأم الحامل القيصرية أو استئصال أورام أو تليفات بالرحم قد تعرض الأم الحامل لانفجار الرحم ووفاة الأم الحامل والجنين.

١٠- حالات عدم توافق العامل الريزسى الاراتش ويعرض الطفل للصفراء وتكرار الإجهاض والوفاة.

١١- أوضاع غير طبيعية لمشيمة الأم الحامل مما يعرّض الحامل لحالات نزيف من وقت لآخر مما يؤثر على صحتها ويزيد من احتمال الولادة القيصرية وكذلك يؤثر على نمو الجنين وصحته.

الحمل الحرج يحتاج للمتابعة الدقيقة والمنتظمة حتى نحافظ على صحة الأم الحامل والجنين.

الحمل وجرثومة التوكسوبلازما

اكتشف العلماء أن جرثومة التوكسوبلازما من الأشياء التي تسبب مشاكل كثيرة مع الحمل لذلك أصبح من الضروري فحصها مع التحاليل اللازمة في بداية الحمل للتأكد من عدم حملها في الدم حتى لا تؤثر مشكلة العدوى بها أثناء الحمل.

أسباب جرثومة التوكسوبلازما

وتأتي العدوى بجرثومة التوكسوبلازما نتيجة وجود حيوانات داخل المنزل أهمها القطط ، لذلك سمي بمرض القطط ، كذلك بسبب أكل لحوم غير جيدة الطهو مثل اللانشون والبسطرمة والسجق والسوسيس.

التحاليل المطلوبة لاكتشاف جرثومة التوكسوبلازما

إجراء تحليل لجرثومة التوكسوبلازما في أول زيارة لفتح الملف وبداية المتابعة ، والتأكد عن طريق التحليل أن الإصابة حديثة أو قديمة إذا كانت نتيجة التحليل موجبة.

الآثار الجانبية لجرثومة التوكسوبلازما

وتنشأ الآثار الجانبية عند التأكد أن الإصابة حديثة في هذا الحمل وتترك بدون أي علاج وهى:

- الإجهاض والولادة المبكرة.
- وفاة الجنين داخل الرحم.
- تشوهات الجنين فى المخ والكبد.
- تكيسات فى المشيمة.

علاج جرثومة التوكسوبلازما

١- هناك علاج فعّال لجرثومة التوكسوبلازما أثناء الحمل يصل إلى الجنين خلال المشيمة ويمنع أى تشوهات عند استعماله بالطريقة السليمة.

٢- تجب متابعة التحليل حتى التأكد من اختفاء جرثومة التوكسوبلازما.

٣- الامتناع عن مسببات جرثومة التوكسوبلازما مثل : مخالطة الحيوانات فى الحمل ، وتناول اللحوم التي ذكرناها.





الخطوط والتشققات في البطن أثناء الحمل وبعد الولادة

- الخطوط والتشققات ناتجة عن تمدد الجلد أثناء الحمل وتبدأ في منتصف الحمل وتزداد في الشهرين الأخيرين.

- وسبب تزايد الخطوط والتشققات أسفل البطن مقارنة بالمناطق الأخرى هو أن هذه المنطقة أكثر تعرضا للتمدد أثناء الحمل.

- وهي غالبا ما تصيب نسبة كبيرة من الحوامل قد تصل إلى ٩٠٪ منهن ولكن درجة الإصابة بها تختلف من سيدة إلى أخرى فهناك من تزداد لديها هذه التشققات بطريقة سريعة جدا وكثيرة ومنهن من لا تتعدى إصابتها عدة خطوط ، ويعود ذلك إلى نوعية جلد الحامل وقد تلعب الوراثة دورا في ذلك.

الخطوط والتشققات لا تختفي بعد الولادة مباشرة أو مائة بالمائة ولكن هذه الخطوط والتشققات قد تزول كثيرا عما كانت عليه من قبل وفي غالب الأحيان تبقى آثارها مدة من الزمن ولذلك فعليك :

١- العناية بالغذاء جيدا ، وعليك الاهتمام بالبروتينات كثيرا واحرصي على تناولها فهي تساعد على المحافظة على الجلد بشكل جيد وبصحة جيدة.

٢- احرصي على تناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات خاصة فيتامين سي وفيتامين د.

٣- حاولي المداومة على دهن الجلد بالكريمات أو الزيوت المغذية كزيت الزيتون أو زيت جوز الهند وغيرهما فالدهان والتدليك سوف يساعدان على ترطيب الجلد والحد من تشققه.

٤- عدم حك البطن حتى لا يترك آثاراً.

٥- القيام والمداومة على التمرينات الرياضية الخاصة بالحمل فهي تؤثر على صحة



الجسم وحيويته بشكل عام.

طرق معالجة الخطوط والتشققات في الجلد والتعاريج البيضاء الناتجة عن السمنة :

١- الجزر مفيد لاحتوائه على فيتامين أ الضروري للجلد.

٢- الكريمات التي يدخل في تركيبها أملاح ومعادن البحر الميت (في الأردن).

٣- الكريمات التي يدخل في تركيبها الجليسيرين.

٤- العسل مع اللبن.

٥- زيت الخروع.

٦- ماء الورد أو زيت المورد المستخلص من النباتات.

٧- خميرة البيرة و اللحم و البازلاء و السبانخ و الجوز و الموز و الأفوكادو و البروكلي و فول الصويا مفيدة أيضا لاحتوائها على فيتامين ب٦ الضروري للجلد.

٨- ممارسة التمرينات الرياضية.

٩- استعمال المرطبات والمطرّيات الجلدية بعد الاستحمام.

١٠- زيت الزيتون وهو أفضل علاج للتشققات والتعاريج البيضاء.

١١- زيت جوز الهند.

السائل الأمنيوسي حول الجنين

- السائل الأمنيوسي هو الماء المحيط بالجنين ، وحجمه يكون حوالي ٨٠٠ ملليمتر عند الولادة. في الأسبوع العاشر يكون السائل الأمنيوسي ٣٠ ملليمتراً، وعند الأسبوع العشرين يكون السائل الأمنيوسي ٣٠٠ ملليمتر ، وعند الأسبوع الثلاثين يكون السائل الأمنيوسي ٦٠٠ ملليمتر.

- معدل زيادة السائل الأمنيوسي تكون حوالي ٣٠ ملليمتراً في الأسبوع ، وتقل هذه الزيادة قرب الولادة.

- يتكون السائل الأمنيوسي من الجنين والأم معا ، ويتكون من ٩٩٪ ماء والباقي مواد عضوية وغير عضوية ونسبة من المعادن ومادة الفا بروتين وهي الأهم.

فوائد السَائل الأمينوسي

١- حماية الجنين من الصدمات الواقعة عليه من الرحم.

٢- المساعدة على توفير مساحة لحركة الجنين.

٣- المحافظة على درجة الحرارة ثابتة.

٤- عند الولادة كيس الماء يساعد على توسع الرحم.

٥- وعند فتح جيب الماء يساعد على انزلاق الجنين.

زيادة كمية السائل الأمينوسي المحيط :

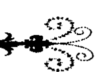
- ويُعرف عن طريق الكشف بالسونار، وقياس جيب الماء فإذا قل عن ٢ سم، يكون ذلك علامة على قلة الماء.

- وقلة السائل تكون مصاحبة لضعف المشيمة، وتأخر نمو الجنين وعلامة على تأخر الولادة، كما أن نقص المياه يكون مصاحباً أيضا لحالات الانسداد في الجهاز البولي والفشل الكلوي.

- وفى بعض الأحيان يكون الجنين سليماً ولكن قلة المياه تؤدى الى عدم وجود مكان للحركة مما يعرّض الجنين إلى تشوهات في الأطراف، والعلاج يكون عن طريق متابعة الفم، والتغذية السليمة، وتناول حمض الفوليك، بالإضافة إلى إعطاء الحامل المضاد المناسب.

- أما في الشهر التاسع فيفضل الإسراع بالولادة.





خطورة أنفلونزا الخنازير على السيدات الحوامل

- تضعف أنفلونزا الخنازير مناعة السيدات عند الحمل فتكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض ففي فترة الحمل قد يؤدي أي نوع من الأنفلونزا خطورة على الأم و الجنين فتؤدي إلي التهاب رئوي و أحيانا إلى الوفاة.

- تتأثر السيدات الحوامل بأنفلونزا الخنازير فتشير الإحصاءات العامة أن إحصائية السيدات الحوامل اللاتي أصبن بأنفلونزا الخنازير تشير إلى ١٪ أما نسبة السيدات الحوامل المتوفيات بسبب أنفلونزا الخنازير فتبلغ ٦٪.

- تؤدي إصابة المرأة الحامل بالأنفلونزا الموسمية العادية إلى مخاطر صحية مثل الوفاة، سقوط الحمل و عدم اكتمال نمو الجنين.

كيفية تجنب أنفلونزا الخنازير للمرأة الحامل :

١- حصول المرأة الحامل علي المصل المضاد لأنفلونزا الخنازير فيحتاج الجسم وقتاً لتكوين مناعة ضد المرض.

٢- غسل اليدين باستمرار قبل تناول الطعام وبعد العطس وبعد الدخول إلي الحمام. غسل وجه اليدين بالصابون لمدة لا تقل عن ١٥ ثانية مع مسحها بالماء.

٣- كما يمكن للمرأة الحامل استخدام مطهر الكحول و الذي يحتوي علي ٦٠٪ من الكحول و مناديل اليد المعطرة.

٤- يجب عدم العطس في اليدين و التي يؤدي إلي انتشار فيروس للأنفلونزا الخنازير على اليدين مما يسهل انتشارها إلى الآخرين. يجب استخدام المناديل الورقية.

٥- لا تلمس المرأة الحامل العين ، الأنف أو الفم. قد نعتقد أن اليدين نظيفتين و لكن عند لمس أي سطح صلب قد تحمل اليد الفيروس و تصاب به المرأة الحامل.



٦- تعيش البكتيريا و الفيروس من ساعتين إلي ٨ ساعات على الأسطح الصلبة . فيجب مسح الأسطح في البيت مثل الألعاب ، مقابض الأبواب ، الحمام و المطبخ.

٧- يجب على المرأة الحامل الابتعاد على الأقل مترا من الأشخاص المصابة بالأنفلونزا.

أعراض أنفلونزا الخنازير

تشبه أعراض أنفلونزا الخنازير الأنفلونزا العادية :

- حمي(ارتفاع شديد في درجة الحرارة).
- كحة.
- التهاب الحلق.
- رشح في الأنف.
- الآلام في الجسم.
- الآلام في الرأس.
- الرعشة و شعور المرأة الحامل بالتعب.
- أحيانا شعور المرأة الحامل بالإسهال و التقيؤ.

لا يشترط الشعور بكل هذه الأعراض قد تشعر المرأة الحامل ببعض منها.

علامات الخطورة على المرأة الحامل

يكون تأثير الأنفلونزا أسوء عند المرأة الحامل فهي أكثر عرضة للالتهاب الرئوي. لابد من استشارة الطبيب عند الشعور بأي من هذه الأعراض :

١- عدم قدرة المرأة الحامل على التنفس أو قصر النفس.

٢- تحول لون جلد المرأة الحامل إلى ازرق.

٣- إخراج مخاط مختلط بدم.

٤- الآلام و ضغط في منطق الصدر و البطن.

٥- إعياء المرأة الحامل المفاجئ.



٦- تكرر تقيؤ المرأة الحامل.

٧- عدم تحرك الجنين.

٨- ارتفاع حرارة جسم المرأة الحامل و عدم تأثير الأسيتامينوفين عليها.

ماذا تفعل المرأة الحامل إذا شعرت بأعراض الأنفلونزا؟

- إذا شعرت الحامل بأعراض الأنفلونزا فيجب التزام المنزل مع الحد من التعامل مع الآخرين و الاتصال بالطبيب الخاص. و سوف يحدد الطبيب إذا ما كانت الحالة تحتاج لتحليل أو علاج. يتضمن التحليل مسحة من حلق المرأة الحامل في أول أربع أو خمس أيام من ظهور الأعراض.

- إذا كانت المرأة الحامل تتواجد بمفردها فيجب تواجد شخص آخر معها.

- إذا كانت المرأة الحامل تتعامل مع أشخاص لديهم أنفلونزا الخنازير أو معالج من الأنفلونزا فلابد من استشارة الطبيب للتقليل من نسبة تعرض الحامل للإصابة.

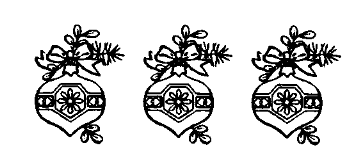
- معالجة الحامل من أنفلونزا الخنازير

- علاج أي حمى تصيب المرأة الحامل فورا.

- تناول المرأة الحامل كميات كبيرة من السوائل.

- سوف يقرر الطبيب الخاص باحتياج الحامل إلي أدوية مضادة للفيروس أم لا. يكون لهذه الأدوية تأثير فعّال خلال يومين من بداية ظهور أعراض الأنفلونزا.

- لم تثبت بعد أية خطورة من هذه الأدوية على الأم أو الجنين.





أهم المحطات

في رحلة الحمل وكيفية التعامل معها

الحمل والولادة هما الهدف والحلم المشترك لأي زوجين يرتبطان من أجل بناء أسرة نموذجية تختلف معاييرها حسب الظروف والإمكانات لأي منهم، وأجزم أن مجرد حصول الحمل كحدث فى حد ذاته يبعث في نفس الزوجين نهرا من السعادة يغذي في وقعه كل مفاصل الحياة الزوجية، ويلزم بوضع الخطط المستقبلية لاستقبال الوافد الجديد بعد تسعة شهور.

الحمل، و المتطلبات الغذائية في الثلث الأول من الحمل أقل من الثلث الثاني والثلث الثاني أقل من الثلث الثالث

مراحل الحمل والغذاء

تمر الام خلال فترة الحمل بثلاث مراحل رئيسية، تستمر كل مرحلة ثلاثة أشهر، وتختلف معدلات التغذية من حيث الكمية والنوعية وفقاً لكل مرحلة حيث تزداد المتطلبات الغذائية في الفترة الأخيرة من الحمل.

تصاب بعض السيدات بنوبات من الصداع وتعاني أخريات الاكتئاب والحزن وحدة الطبع في حين تبتهج سيدات أخريات ويشعرن بالرضا والانشراح لأن أملهن في الحمل قد تحقق.

وتشعر بعض السيدات باشمئزاز ونفور شديدين تجاه بعض أنواع من الطعام واشتهائهن لأنواع أخرى قد تبدو غريبة ومن الصعب الحصول عليها مثل الفراولة في غير موسمها (وجود الثلاجات وغرف التجميد قد ساعد على حل المشاكل الآن، كما تعاني بعض السيدات اشتهاء غريباً جداً لتناول كميات كبيرة من مواد غذائية مالئة مثل الخبز ليتغلبن بذلك على إحساسهن بأن معدتهن خاوية).

ولكن تجب السيطرة على هذا الموقف وإلا أدى إلى زيادة مفرطة في الوزن والأغرب



من ذلك أن عدداً قليلاً من النساء يتوحمن على أكل غير طبيعي لمواد غير غذائية فيشتهين تناول الطباشير أو الفحم أو حليب العصافير.

مثلا وفي بعض الأحيان يقمن بمضغ هذه المواد ولكن لحسن الحظ أن هذه المواد لا تسبب أي أضرار خطيرة لأن الجسم لا يمتصها.

ولكنها قد تتلف الأسنان وقد تعوض امتصاص المواد الغذائية الضرورية مثل الحديد إذا تناولتها السيدة بكميات كبيرة.

وتجد نساء أخريات بعض أشياء كن يحببنها كريهة وعديمة الطعم فمثلا تلاحظ بعض السيدات. المدخنات للسجائر أو الزرجيلة ـ الشيشة ـ (موضة العصر) أن رائحة التبغ أصبحت كريهة فيقلعن عن التدخين وهذا شئ مقبول لان التدخين يمكن أن يسبب أضراراً للجنين.

كما أن بعض السيدات اللاتي كن يستمتعن عادة بتناول المشروبات الروحية يجدن ذلك أمراً كريهاً في بداية الحمل.

الوجبات الغذائية

لا بد من إعادة تنظيم وترتيب الفقرة الغذائية في حياة السيدة الحامل بما يتوافق مع المرحلة الفسيولوجية الجديدة ذات المتطلبات الخاصة بها مذكراً أن هناك شخصاً آخر معني بالوضع الجديد لا يستطيع التصويت والشكوى الآن، ويجب احترام خصوصيته وحاجته، فالمرأة بشكل عام تحتاج إلى كمية من السعرات الحرارية قبل الحمل تعادل من ١٢٠٠ إلى ٢٢٠٠ سعر حراري يومياً في الحياة الطبيعية.

وتجب زيادة هذه الكمية من الطاقة خلال فترة الحمل بمقدار ١٥٠ سعراً حراري يومياً خلال الثلث الأول من الحمل، وتزداد لتصل إلى٣٠٠- ٣٥٠ سعراً حرارياً يومياً خلال الثلثين الثاني والثالث من الحمل، وقد تصل كمية السعرات الكلية في بعض الحالات كما في الحوامل النشيطات أو المصابات بسوء التغذية إلى ٣٠٠٠ سعر حراري يومياً. أي بزيادة قدرها حوالي ٨٠٠ سعر حراري يومياً عنه قبل الحمل.

أن نسبة الزيادة في الطاقة الكلية نتيجة الحمل تعادل ١٥٪ فقط وهي أقل من الزيادة



المطلوبة في العناصر الغذائية الأخرى.

لذا يجب أن تتناول الحامل أغذية منخفضة في محتواها من الطاقة أي من السعرات الحرارية حتى لا يزيد وزنها أكثر من المعدل الطبيعي لزيادة الوزن للحامل.

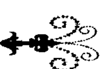
كما ينبغي عليها زيادة كمية الأطعمة قليلة السعرات الحرارية وعالية القيمة الغذائية مثل اللحوم والدواجن والكبدة ومشتقات البيض والحليب، مع ضرورة تجنب الطعام غير المطبوخ لخطورة ذلك على طرفي معادلة الحمل.

وتستخدم الزم الكميات الزائدة من الطاقة في نمو الجنين وتكوين الأنسجة الجديدة، وتوفير احتياجات أجهزة جسم الجنين من الطاقة، وزيادة التمثيل الأساسي، بالإضافة إلى تكوين الدهون التي تخزن أثناء فترة الحمل والتي تعمل كمصدر احتياطي للطاقة تستخدمه الأم عند حدوث نقص في التغذية، أو فيما بعد في عملية الرضاعة وتكوين الحليب، كما أنها تساعد الجسم في المحافظة على معادلة المناخ الداخلي وعدم هدم بروتينيات العضلات للام.

والجنين حيث قد يحد ث ذلك عند نقص كمية الطاقة المتناولة وعدم وجود مصدر بديل للطاقة .

ويجب التنبيه هنا أن كمية الدهون في جسم الجنين تكون منخفضة في بداية الحمل ولكن يزداد تراكمها باستمرار بزيادة عمر الجنين لتصل إلى ١٦٪ من وزن جسم الجنين، وفي نهاية فترة الحمل يتكون للجنين دهون من سكر الجلوكوز.





زيادة الوزن أثناء الحمل

يبلغ متوسط زيادة الوزن أثناء الحمل لذوات الوزن الطبيعي ما بين ١١ و ١٤ كيلو جراماً فقط، وتغيير العادات الغذائية أمر واجب وملزم فعدم الإكثار من تناول الحلويات والمعجنات والسكريات والخبز والأرز أو تناولها ضمن المعادلة الغذائية الصحيحة، لأن هذه مواد معطية للطاقة وكما ذكرت سابقاً فالسيدة الحامل ليست بحاجة كبيرة لزيادة السعرات الحرارية المتناولة بل الحامل بحاجة للمغذيات أكثر من السعرات ، لذا يفضل الإكثار من الخضراوات والفواكه واللحوم والبيض والحليب ومشتقاته.

الخطوط والتشققات في البطن

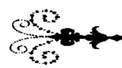
هذه الخطوط والتشققات ناتجة عن تمدد الجلد أثناء الحمل وهي تبدأ في منتصف الحمل وتزداد في الشهرين الأخيرين وهي عادة لا تختفي بعد الولادة مباشرة أو مائة بالمائة ولكنها قد تخف كثيرا عما كانت عليه من قبل وفي غالب الأحيان تبقى آثارها مدة من الزمن، العناية بغذائك جيدا.

وعليك الاهتمام بالبروتينات كثيرا واحرصي على تناولها فهي تساعد على المحافظة على الجلد بشكل جيد وبصحة جيدة، ومن الممكن أن تناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات خاصة فيتامين سي وفيتامين بي قد يقلل من شدة هذه التشققات ولكنه لن يمنعها.

كذلك فإن استخدام الكريمات والمراهم المختلفة بادعاء منع حدوث هذه التشققات الجلدية وعلى البطن بالتحديد قد يريح السيدة الحامل نفسياً، ولكنه لن يمنع حدوثها، وأنا شخصياً أنصح بعدم استخدام مثل تلك العلاجات لما قد تسببه من أثر سلبي على الجنين، وعدم جدوى استعمالها أساساً.

صبغة الشعر والملابس

ومن أكثر الأمور حيرة وغرابة إصرار بعض الحوامل على استخدام صبغة الشعر أثناء



الحمل، وكأن ذلك الإجراء هو إحدى ضروريات الحياة، أو أنه الجزء المكمّل للشخصية النسائية، وبداية أرجو أن أوضح بكلام لغوي لا يحتمل التفسير بأكثر من فقرة صريحة تنتهي بنقطة كعلامة ترقيم لغوية وهو أنه يمنع استخدام صبغة الشعر طيلة فترة الحمل، حيث إن الصبغة تحتوي على مواد كيماوية لها تأثير سلبي على الحمل بشكل عام وعلى الجنين بشكل خاص، واستخدامها ليس ضرورة حياتية إطلاقاً، بل هو نوع من أنواع التحايل على الطبيعة في غير ذي موعد، حيث من واجبي الطبي والأخلاقي أن أوضح أن استخدام العقاقير الطبية أثناء الحمل أمر حساس ويخضع لاعتبارات كثيرة، وهناك محددات صارمة لكل علاج، وإذا كان البعض يعتقد أن صبغة الشعر لها تأثير موضعي على الشعر، فيجب أن نصحح هذا المفهوم لأن الصبغة على فروة الرأس يتم امتصاصها





الأمومة الآمنة نصائح لكل أم حامل

حلم كل أم أن تحظى بالأمومة الآمنة منذ الطفولة حتى أن تكون زوجة، وحتى يمر الحمل بسلام وتكون الولادة آمنة وتلدي طفلاً بصحة وعافية، عليك مراعاة التالي :

١- متابعة الحمل :

ويجب أن تبدأ بمجرد أن تعرف المرأة أنها حامل حتى يتم الكشف وعمل التحاليل اللازمة وهذا مهم جدا من أجل اكتشاف أى مرض (مثل الضغط العالي أو السكر أو الأنيميا أو اى مرض آخر) وعلاجه في بداية الحمل قبل أن يتسبب في أي ضرر للحمل أو تحدث له مضاعفات.

٢- التحاليل اللازمة :

أولا: تحليل الدم من أجل التأكد من عدم وجود فقر الدم أو أى أمراض أخرى في الدم وكذلك RH والذي إن كان سلبياً يجب عمل تحليل دم للزوج فإذا كان سلبياً مثل الأم ليس هناك مشكلة وإن كان ايجابياً يجب أخذ حقنة بعد الولادة مباشرة لحماية الحمل القادم.

ثانيا: تحليل البول للاطمئنان على الكلى والتأكد من عدم وجود أي أملاح أو صديد تحتاج إلى العلاج ويجب تكرار التحليل كل زيارة للطبيب للاطمئنان على عدم وجود زلال في البول.

ثالثا: عمل تحليل السكر (صائم وفاطر) في الشهر الخامس من الحمل.

٣- الأدوية :

- يجب عدم استخدام أية أدوية أثناء الحمل بدون استشارة طبية من الطبيب المتابع للحمل.
- الدواء الوحيد الذي يمكن استخدامه بدون استشارة هو الباراسيتامول.
- إذا كانت الأم الحامل تستخدم أية أدوية من قبل الحمل لأي سبب من الأسباب أو لا قدر الله لعلاج أي مرض تجب استشارة الطبيب هل هناك ضرورة لتغيير الدواء أو زيادة الجرعة.
- الفوليك أسيد يعطى للأم الحامل في أول ٣ شهور للوقاية من تشوهات الجهاز



العصبي للأجنة بجرعة ٤٠٠- ٨٠٠ ميكروجرام يوميا.

- أما الفيتامينات والحديد فتكون بعد الشهر الثالث.

- وفى بعض الحالات ممكن إعطاء قرص أسبرين أطفال أو مثبت للحمل لحماية الأم الحامل من الإجهاض لا قدر الله.

٤- الأشعة التليفزيونية :

- وهى ليس لها أي ضرر على الجنين ويفضل تكون مهبلية في أول ٣ شهور من الحمل وخارجية بعد ذلك ويمكن عملها مرتين أثناء الحمل مرة في الرابع وأخرى في آخر الثامن أو أوائل التاسع وممكن زيادة عدد مرات الأشعة التليفزيونية حسب طلب الطبيب المتابع للحمل.

- ويظهر نبض الجنين في الأسبوع الخامس بالأشعة المهبلية.

- أما نوع الجنين فيفضل رؤيته بعد الشهر الخامس أي بعد ٢٠ أسبوعاً.

- هناك أنواع من الأشعة التليفزيونية وهى ثنائية وثلاثية ورباعية الأبعاد والأخيرة أدقها وتستخدم في اكتشاف أي تشوهات لا قدر الله.

٥- تغذية الأم الحامل :

يجب على الأم الحامل أخذ كل العناصر الغذائية لتغطية احتياجات الجنين ولكن يجب التركيز على البروتين والخضراوات الطازجة والفاكهة والحليب والامتناع عن بعض الأطعمة الضارة مثل المشروبات الغازية والمنبهات.

٦- الجماع أثناء الحمل :

يفضل تجنب الجماع أو تقليله في أول ٣ شهور وآخر شهر من الحمل وخاصة في الحمل الأول.

٧- النوم :

- تحتاج الأم الحامل إلى النوم ١٠ ساعات يوميا ٢ قيلولة و٨ مساء حتى تحصل على كفايتها من الراحة.

- أفضل وضع لنوم الأم الحامل بعد الشهر الثالث هو على الجانب الأيسر لحماية الكلى والرحم من ضغط الحمل على الأوعية الدموية المغذية لها.



٨- الرياضة :

هي ضرورية بعد الشهر الرابع ولكن بدون مجهود زائد وبعد موافقة الطبيب المتابع للحمل ومن أول الشهر التاسع يجب المشي ساعة يوميا على الأقل من أجل تسهيل الولادة.

٩- السفر :

أفضل وسيلة سفر للأم الحامل هي القطار ويفضل تجنب السفر أو القيادة في أول ٣ شهور وآخر شهر من الحمل.

١٠- ملابس الأم الحامل :

ملابس الأم الحامل يجب أن تكون قطنية وفضفاضة حتى تشعر بالراحة ولا تزيد الشعور بالحرارة.





الحمل خارج الرحم

الحمل خارج الرحم هو الذي يحدث في مكان ما غير داخل الرحم، مثل الأنابيب ويمثل ٩٣٪ في البوقين، ويمكن حدوثه في أماكن أخرى مثل المبيض وعنق الرحم والبطن، ونسبة حدوثه ١ لكل ١٠٠ حالة حمل.

خطورة الحمل خارج الرحم

- تتمثل خطورة الحمل خارج الرحم في أن أغلب الحالات تكون مريضة، ولا تعرف المرأة أنها حامل لذلك تذهب لطلب المشورة متأخرة، مما يؤدى إلى مضاعفات خطيرة تصل إلى الوفاة.

- التقدم العلمي في الفحص والعلاج والتدخل الجراحي، في الوقت المناسب أدى إلى جعل نسبة المضاعفات أحسن مما سبق.

أسباب الحمل خارج الرحم

- الالتهابات المزمنة في الحوض عند الأم الحامل والتي تؤدى إلى تعرجات في الأنابيب تمنع مرور البويضة الملقحة.

- كذلك العمليات السابقة بالبطن وعلى الأنابيب، واستخدام اللولب وحبوب الرضاعة تزيد من نسبة حدوثه، وكذلك استخدام المنشطات الكثيرة بدون فحص للأنابيب.

أعراض الحمل خارج الرحم

الآلام شديدة أسفل البطن مع خروج دم عند الأم الحامل ، وانقطاع للدورة من ٧ - ٣٠ يوماً ، ٥٠٪ يصاحبه أعراض الحمل من غثيان وما إلى ذلك.

تشخيص الحمل خارج الرحم

١- يكون عن طريق تحليل الحمل بالنسبة، ومتابعة النسبة كل ٢ -٣ أيام.

٢- عن طريق الأشعة المهبلية وتبين عدم وجود كيس الحمل بالرحم ويكون حجمه



طبيعي ويمكن في بعض الأحيان رؤية كيس في الأنبوب.

علاج الحمل خارج الرحم:

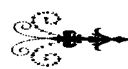
ويكون عن طريق إجراء منظار للبطن، وإزالة الكيس قبل انفجار الأنبوبة.

مضاعفات الحمل خارج الرحم

انفجار الكيس ونزيف داخلي ، ويمكن أن يؤدى للوفاة في حالة عدم التشخيص وإزالة أنبوبة مما يؤدى إلى قلة نسبة الحمل إلى ٥٠ - ٧٥٪ وهناك نسبة ١٥٪ للإعادة في الحمل القادم.

وعلى وجه العموم التحليل والفحص في غاية الأهمية فور تأخر الدورة كما أن المتابعة بالأشعة للاطمئنان على نمو الجنين داخل الرحم مهمة أيضاً.





أساليب حديثة

لتخفيف آلام الأسنان للأم الحامل

التغيرات الهرمونية أثناء الحمل تجعل اللثة والأسنان أكثر عرضة للبكتيريا والالتهابات، فترة الحمل من الفترات العصيبة التي تمر على المرأة، وذلك بسبب ما تواجهه فيها من متاعب وآلام ومشاكل نفسية قد تعكر جو الأم الحامل لفترة طويلة وقد تجعلها تفكر كثيرا قبل الشروع في هذه التجربة مرة أخرى.

ومن الأمور التي قد تعكر صفو هذه الفترة آلام الأسنان والتهابات اللثة، التي إن لم تتم الوقاية منها ستكون سبباً في تعاسة الأم الحامل.

إن تسوسات الأسنان والتهابات اللثة تتطلب استخدام كثير من العلاجات والتي لا يمكن استخدامها في فترة الحمل.

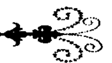
ولذلك فمن المهم جدا أن تعتني الأم الحامل بصحة فمها وأسنانها خلال هذه الفترة وأن تنخرط في برنامج صحي خاص بصحة الفم والأسنان خلال فترة الحمل.

مضاعفات الفم المصاحبة للحمل

- من أهم المشاكل التي قد تعكر صفو الأم الحامل خلال هذه الفترة التهابات اللثة (Pregnancy gingivitis) ، التي قد تتطور لتصبح أكثر خطورة عندما تصبح على شكل تورمات لثوية (Pregnancy tumors) أو تمتد للأنسجة المحيطة بالأسنان (Periodontal disease).

- وتصيب التهابات اللثة أكثر من ٥٠٪ من النساء الحوامل وتكون على شكل احمرار وانتفاخ في اللثة مصاحب بنزيف لثوي عند تفريش الأسنان.

- والأم الحامل أكثر عرضة للإصابة بها بسبب زيادة هرمونات الحمل والتي تزيد من كمية الدم المتدفقة للأنسجة وخاصة اللثة مما يجعلها حساسة لأي جير أو كلس متراكم على



الأسنان ومليء بالبكتيريا.

- وإذا تم إهمال التهاب اللثة فقد يزداد الالتهاب شراسة ويصيب الأربطة والعظم المحيطين بالأسنان. وقد يسبب ذلك التهابات عميقة في اللثة مما يؤدي إلى تكون افتفاخات لثوية مليئة بالصديد. كما يؤدي ذلك إلى خلخلة الأسنان وتآكل العظم المحيط وانحسار شديد في اللثة ونزيف لثوي ورائحة كريهة مزمنة.

- قد تكون هناك بعض التورمات الحميدة التي قد تظهر على اللثة وبين الأسنان والتي تزيد الأمور سوءا عند الأم الحامل كونها تؤثر على الكلام والبلع والأكل وتكون مصاحبة ببعض الآلام. كل هذه المضاعفات تجعل من الضروري الاهتمام بصحة الفم والأسنان عند الأم الحامل.

بإمكان الأم الحامل أن تجعل من هذه الفترة رحلة سعيدة مليئة بالمتعة إذا بذلت قليلاً من الاهتمام للحفاظ على صحتها وصحة الجنين.



فهرس